

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ

Александр Травников

# «Запрещенные»

удушающие  
приемы,  
техники  
дыхания,

которые увеличивают силу,  
скорость и реакцию





Александр Травников

**«ЗАПРЕЩЕННЫЕ»  
УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ,  
ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ,  
которые увеличивают  
силу, скорость и реакцию**

**ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА КГБ**

**ас+**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОСКВА  
«Прайм-ЕВРОЗНАК»  
Санкт-Петербург

УДК 796.799  
ББК 75.716  
Т65  
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Травников, А.  
«Запрещенные» улучшающие приемы, техники дыхания, которые увеличивают силу, скорость и реакцию.

По системе спецназа КГБ / Александр Травников. — М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2010. — 189, [1] с.: ил. — (Персональный учебный отдел).

ISBN 978-5-17-062350-1 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-5-93878-967-8 («Прайм-Еврознак»)

Эта книга снимает приф секретности с одного из самых важных разделов боевой подготовки спецназа КГБ. Собранные со всего мира секретные техники подготовки и приемы боя на поражение с использованием «запрещенных» улучшающих приемов становятся достоянием всех любителей и профессионалов боевых искусств. Освоив дыхательно-энергетические комплексы и «запрещенные» техники улучшающих приемов, вы повысите свою боевую эффективность, научитесь побеждать превосходящего вас по силе противника, быстрее восстанавливаться перед новым боем!

Популярное издание

Александр Травников

«ЗАПРЕЩЕННЫЕ» УЛУЧШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ,  
ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ,  
которые увеличивают силу, скорость и реакцию.

По системе спецназа КГБ

Художественный редактор В. Луцкое

Подписано в печать 13.08.2009. Формат 84х108<sup>1/8</sup>.  
Усл. печ. л. 10,08. Тираж 4 000 экз. Заказ № 10299.

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

ООО «Издательство АСТ».

141100, Россия, Московская область, г. Щелково, д. 96.  
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: ast@yandex.ru

Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК»

198096, Санкт-Петербург, Кропитская ул., д. 11, литер А

ОАО «Владимирская книжная типография»  
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

© Травников А. И., 2009  
© Серия, оформление, «Прайм-Еврознак», 2009  
© «Прайм-Еврознак», 2009

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| ОТ АВТОРА .....                                   | 5  |
| ПРЕДИСЛОВИЕ .....                                 | 12 |
| ГЛАВА 1                                           |    |
| В боевых искусствах дыхание — часть действия .... | 19 |
| Искусство правильного дыхания                     |    |
| и его значение для боевых искусств .....          | 20 |
| Что такое дыхание? .....                          | 22 |
| Основы восточного представления                   |    |
| о правильном дыхании .....                        | 23 |
| Секреты правильного дыхания .....                 | 26 |
| Дыхательные упражнения .....                      | 30 |
| Дыхательное упражнение № 1 .....                  | 31 |
| Дыхательное упражнение № 2 .....                  | 34 |
| Дыхательное упражнение № 3 .....                  | 37 |
| Дыхательное упражнение № 4 .....                  | 41 |
| Дыхательное упражнение № 5 .....                  | 49 |
| Дыхательное упражнение № 6 .....                  | 51 |
| Дыхательное упражнение № 7 .....                  | 53 |
| Дыхательное упражнение № 8 .....                  | 56 |
| Дыхательное упражнение № 9 .....                  | 58 |
| Дыхательное упражнение № 10 .....                 | 65 |
| Дыхательное упражнение № 11 .....                 | 67 |
| ГЛАВА 2                                           |    |
| Универсальные дыхательно-энергетические           |    |
| тренировочные комплексы .....                     | 69 |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Универсальный дыхательно-энергетический комплекс № 1 ..... | 74  |
| Универсальный дыхательно-энергетический комплекс № 2 ..... | 98  |
| Универсальный дыхательно-энергетический комплекс № 3 ..... | 127 |

## ГЛАВА 3

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Техника удушающих приемов .....                                               | 149 |
| Что такое удушающий прием и удушение .....                                    | 153 |
| Техника удушающих приемов дзюдо, используемая в системе рукопашного боя ..... | 155 |
| Техника удушающих приемов системы рукопашного боя .....                       | 157 |
| Варианты выполнения удушающих захватов и приемов .....                        | 161 |

## ГЛАВА 4

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Искусство реанимации и оживления .....          | 167 |
| Принципы и методы реанимации .....              | 172 |
| Капшо и каутсу — наука и искусство оживления .. | 178 |
| ПОСЛЕСЛОВИЕ .....                               | 182 |
| СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ .....                          | 184 |
| БИБЛИОГРАФИЯ .....                              | 186 |
| ОБ АВТОРЕ .....                                 | 190 |

## От автора

# Карате — оружие революции!

«Карате — оружие революции!» — лозунг, который в конце 1970-х гг. привезли с собой кубинские инструктора по «оперативному карате», приехавшие делиться опытом практического применения боевых искусств с сотрудниками КГБ СССР. Боевые столкновения в джунглях Африки и Латинской Америки, охрана лидеров третьих стран, или так называемых развивающихся государств, на которых совершались многочисленные покушения, — приобретенный кубинцами опыт был просто бесценным для спецслужбы лобной страны мира.

Лозунг о карате как оружии революции пришелся по душе молодым сотрудникам КГБ. Тем более что именно в это время «в советском миру» развернулась широкомасштабная кампания против засилья «вредоносной западной идеологии». В качестве инструмента, с помощью которого в советской молодежи якобы культивировался дух насилия, назывались восточные единоборства. Обращение же к кубинскому лозунгу позволяло посвященным легко пресекать любые попытки наклеить на боевые искусства идеологические ярлыки.



Те, кто занимался боевыми искусствами в стенах КГБ СССР, в подавляющем большинстве имели прекрасное образование. Две трети сотрудников владели как минимум двумя иностранными языками, в том числе и японским: японским, китайским, вьетнамским. Кроме того, многие имели возможность на практике познать боевые искусства искусствами мира за границей. И это была уже традиция. Достоинство вспомнить знаменитого создателя советского самбо В. С. Ощепкова, который, помимо прочего, был русским и советским разведчиком.

Широко известно, что многие востоковеды разделяли мнение Редьярда Киплинга: «Запад есть Запад, Восток есть Восток, и с мест они не сойдут». Поэтому в знаменитой статье «Карате начинается с поклонов» профессора не увидели ни крамольных идей, ни чуждой идеологии — ничего, кроме желания подчеркнуть моральный аспект необходимости воспитания у занимающихся боевыми искусствами уважения к старшим и к противнику. Хорошо разбиравшиеся в боевых единоборствах сотрудники КГБ более, чем скептически относились к многочисленным попыткам запретить карате в частности и боевые искусства вообще.

Но все это в прошлом. Сегодня важно другое. Практическая сторона дела. Новое в методике. Новое в технике. Приспособленное для выполнения конкретных, прикладных, оперативных задач карате в исполнении кубинцев мало чем отличалось от хорошо знакомого нам русского рукопашного боя, которым занимались специалисты и до Октябрьской революции, и после, и до Великой Отечественной войны, и во время, и после нее.

*В начале 1970-х гг. во время визита советского премьера А. Н. Косыгина в Канаду в городе Виннипеге произошел инцидент, который по степени освещения в местной прессе затмил все остальные события. Один из*

недоброжелателей Советского Союза попытка напасть на советского премьера. Но безуспешно. Как писали тогда канадские газеты, советский телохранитель нейтрализовал нападавшего невиданным приемом карате. Заводно досталось на орехи и незадачливому канадскому детективу, попытавшемуся прийти на помощь советскому коллеге, который не сразу понял его намерения. Охрана А. Н. Косыгина сработала четко и профессионально. И все это было задолго до ажиотажного вмятина и бешеной популярности карате и других восточных единоборств. Телохранитель применил технику из так называемой системы боевого самбо, которой обучали только в специальных подразделениях КГБ СССР. В конце 1970-х гг. практически все специалисты в этой области оказались в специальных подразделениях ГРУ Генерального штаба СА, ВДВ или в КГБ СССР.

Название «боевое самбо», или «боевой раздел самбо», многократно пытались изменить или модифицировать. В частности, использовались такие названия, как «прикладное самбо», «прикладное карате», «оперативное карате». В конечном итоге остановились на названии «рукопашный бой». В связи с тем что аналогов этой системе, несмотря на сходство со многими восточными единоборствами, практически не было, добавилось слово «русский», и система стала называться системой русского рукопашного боя.

Система рукопашного боя, которой обучались специальные подразделения КГБ СССР, не имела аналогов в мире боевых искусств. Она отличалась не только от других боевых систем и единоборств мира, но и от системы советского рукопашного боя. Во-первых, система рукопашного боя спецподразделений содержала в себе минимум того, что можно и нужно делать и чему следовало научиться. Но этот минимум был обязательным для всех, кто обучался боевому искусству. Разница заключалась не в объеме знаний и не в количестве

изучаемых техник, а в степени подготовленности сотрудника к выполнению конкретных боевых и оперативных задач. Во-вторых, в рукопашном бою в том виде, в котором его изучали в специальных подразделениях КГБ СССР, не было запрещенных приемов и ограничений с точки зрения применяемой для воздействия на противника техники. В КГБ отлично знали, что в реальном бою не до условностей, и иллюзий на этот счет никто и никогда не питал.

Безотказность и опасность, потенциальная травматичность изучаемой техники вступили в естественное противоречие с потребностями проведения тренировочных поединков и условных боев и спаррингов с целью обеспечения специальной подготовки, физической готовности, развития моральных и волевых навыков не только у сотрудников специальных подразделений, но и у максимального количества сотрудников КГБ СССР. Долгие годы этот пробел ликвидировался за счет развития спортивного самбо. Однако, несмотря на то что это была полностью контактная система единоборства, самбо оставалось видом спортивной борьбы, предусматривавшим возможность исправления ошибок или недоработок в подготовке.

---

*Трудности в решении задач по разработке систем и методик подготовки к бою на дальней и средней дистанции пытались устранить с помощью бокса. (В начале XX в. использовалась даже система французского бокса — сабат, в которой широко применялись удары ногами.) Но в боксе основное внимание уделялось работе рук. Поэтому трудности перехода от техники бокса, от ударной техники рук и ног к борьбе, захватам, броскам, болевым приемам и душениям были неизбежны.*

---

Частично ликвидировать этот пробел позволило использование систем японских, корейских и китайских

боевых единоборств и научных разработок в методике системы подготовки бойцов специальных подразделений. Здесь на первое место вышло японское карате в ку-бинском исполнении. С этого момента и можно считать, что рукопашный бой в его сегодняшнем виде обрел свою законченную форму.

Самое интересное, что те, кто по долгу службы изучал рукопашный бой в обязательном порядке, непременно участвовали в соревнованиях по самбо и карате, демонстрируя неплохие результаты в каждом из видов единоборств.

Впоследствии появились самостоятельный спортивный раздел рукопашного боя. Однако в результате вновь возникли противоречия между целями и задачами, которые ставились перед бойцами специальных подразделений. Любой спортивный поединок предполагает наличие условностей и ограничений. Но в реальном рукопашном бою нет места ни первым, ни вторым. Решить проблему с помощью применения специальной защитной техники было невозможно. Скорее наоборот, ее использование приводило к резкому снижению вариативности применяемых техник. А профессиональные инструктора в ответ на жалобы обучаемых о том, что лишенный специального защитного оборудования (щитков, шлемов, нагрудников) атакующий испытывает болевые ощущения, спокойно заявляли: «Больно? Не бей!»

В конечном счете проблема была устранена с помощью квалифицированных инструкторов и разработанных ими специальных методик, систем и практик, которые прошли испытание и апробацию в практике боевого применения. Кроме того, была разработана специальная учебно-методическая литература, систематизированы имевшиеся наработки и были подготовлены квалифицированные инструкторы, на что не жалели ни средств, ни времени. В то время боевая техника специальных подразделений КГБ СССР, системы и методики



обучения и подготовки были действительно закрыты для посторонних и непозвященных. Тех, кто не входил в систему.

*Следует заметить, что переводы эффективности и результативности системы подготовки специальных подразделений КГБ СССР и ее распространения среди сотрудников означали спецслужбы Израиля, которым необходимы были эффективные, находящиеся в постоянной готовности силы специального назначения. Кроме того, израильтяне стремились обучить приемам защиты максимальное количество своих граждан. Эта задача была решена с помощью создания простой и эффективной системы боевых единоборств «Крав Мага». Бесспорно, что в ее основе была положена система русского рукопашного боя, которая сохранила в себе две важные вещи: простоту и надежность. И не последнее роль в ее распространении сыграли эмигранты из России.*

Особое внимание в системе обучения рукопашному бою в специальных подразделениях КГБ СССР уделялось развитию методик и систем обучения. Достаточно сказать, что на овладение специальной техникой только рукопашного боя уходило до сорока часов в неделю на одного занимавшегося. И это помимо развития навыков стрельбы, обучения специальным знаниям и постоянной учебы. Не следует забывать и об обучении сотрудников иностранным языкам. Наличие же высшего образования было просто обязательным. Причем мы имеем в виду не специальное, а настоящее высшее образование по той или иной гражданской специальности.

Следует подчеркнуть, что в КГБ СССР приветствовались обучение и получение сотрудниками дополнительных знаний в многочисленных школах карате и борьбы. И не только в Москве, но и во всем мире. Изучались практически все системы боевых искусств. Факти-

чески речь шла о нескольких постоянно действующих научно-практических лабораториях боевых искусств, деятельность которых была направлена на развитие и создание на научной основе наиболее эффективной системы русского рукопашного боя.

В результате работы одной из таких неформальных лабораторий и родилась на свет предлагаемая вашему вниманию система, которую можно назвать системой рукопашного боя спецназа КГБ. Появилась и специальная литература, которая первоначально издавалась не столько для «своих», сколько для самих себя, и сразу же, как и сама система, стала закрытой для посторонних. И только сейчас представляется возможность познакомиться с ней широкую общественность.

Изложенные в этой книге система и методика обучения и техники приемов, упражнений и комплексов сетудня практикуется в нескольких открытых школах боевых искусств, и в частности в школе русского рукопашного боя «КРАДО» (по-старославянски «Жертвенный огонь») В. И. Самойлова и школе Дзе-Син-До (А. И. Травников). Система рукопашного боя спецназа КГБ подробно рассматривается в книгах А. И. Травникова «Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ» (2008), «Полный курс боевых приемов без оружия по системе спецназа КГБ» (2008), «Бой с использованием шести, палки, трости. Боевые приемы прикладного раздела оперативного карате по системе спецназа КГБ» (2008), «Боевое карате и рукопашный бой. Тренинг-интенсив. По системе спецназа КГБ» (2008) и «Полный курс боевых приемов без оружия по системе спецназа КГБ» (2008).



этом насколько проста рассматриваемая нами система, настолько они и эффективны с точки зрения практического применения.

*Анализ спортивного применения техники удушающих приемов в дзюдо показывает, что по своей эффективности техника удушения превосходит любые другие приемы. Если одному из борцов удается сделать надежный подготовительный захват и провести удушающий прием, то в 70% случаев он оказывается результативным.*

Анализ спортивного применения техники удушающих приемов в дзюдо показывает, что по своей эффективности техника удушения превосходит любые другие приемы. Если одному из борцов удается сделать надежный подготовительный захват и провести удушающий прием, то в 70% случаев он оказывается результативным. Вместе с тем во всех спортивных разделах существуют ограничения на применение самих приемов удушения, техники проведения удушающих приемов и вариантов и элементов подготовки к их применению. В то же время проведение предварительных подготовительных действий, таких как нанесение отвлекающего и поражающего ударов в наиболее уязвимые точки на теле противника, стремительность проведения удушающего приема, его сочетание с иной техникой рукопашного боя, такой как, например, болевой прием из того же разряда запрещенных техник, проведение удушающего приема в стойке с последующим возможным переходом в партер, во многом определяют практический результат поединка.

Следует заметить, что и в самой системе рукопашного боя принято четко разделять цели и задачи, которые могут быть поставлены перед обучаемыми и тренируемыми. Например, в системе оперативного рукопаш-

## Предисловие

В современной отечественной и зарубежной литературе, посвященной боевым искусствам, таким, как дзюдо, бадминтон, волейбол, как искусство дыхания, техника и приемы удушения и искусство реанимации и оживления, уделяется недостаточное внимание. Как правило, предлагаемая читателям информация носит бессистемный, отрывочный характер. И самое главное, она никак не увязывается с основной темой изложения. А ведь искусство дыхания — органическая часть любой системы или направления боевых или спортивных единоборств. Впрочем, подобный подход легко объяснить, если учесть, что, например, в борьбе самбо запрещены не только удушающие приемы, но и соответствующие захваты. Достаточно велико количество ограничений на выполнение удушающих приемов и в дзюдо. В то же время в реальной боевой системе рукопашного боя удушающим приемам отводится важнейшее место.\*

Для изучения и эффективного применения всех запрещенных в спортивных единоборствах приемов и была создана сама система рукопашного боя. В нее также вошла техника удушающих приемов, которая не имеет аналогов в других видах спортивных единоборств, а как система — и среди боевых систем и стилей в мире. В этой части по объему технических действий и приемов русская система рукопашного боя является уникальной. Нигде в мире нет ничего подобного. При

\* Когда-то информация об этом была государственной тайной.

ного боя ставится задача захвата и задержания противника так и таким образом, чтобы он остался в живых. Это позволяет получить у задержанного ценную информацию. Но в системе армейских специальных подразделений возможна постановка задачи по уничтожению противника.

В совокупности вся эта «запрещенная» техника стала основой советской системы рукопашного боя. И как всякая система, она требует научного, системного подхода, разработки методик и средств обучения и совершенствования.

Неотъемлемой частью системы рукопашного боя при изучении и возможном применении техники удушающих приемов является искусство реанимации традиционными и нетрадиционными методами. Во-первых, это необходимо, чтобы избежать несчастных случаев в момент овладения системой. Во-вторых, навыки реанимации могут потребоваться в любой кризисной ситуации, хотя бы в быту или на улице. В-третьих, реанимация позволяет вернуть в первоначальное состояние захваченного врага или поверженного противника.

Автор лично имеет возможность неоднократно убедиться в эффективности системы и традиционной и нетрадиционной реанимации.

*В связи с этим, как всегда, на практике кидаются из одной крайности в другую. Согласно самой последней, известной автору, «вводной» 2005 г. при проведении занятий по египетскому наемскому рукопашному бою за применение после проведения боевого приема техники добывающих ударов и удушения противника обучающиеся получают двойки. Руководство можно понять. Хотя такая статистика не ведется, но, вероятно, в последнее время сократилось количество захваченных живыми врагов.*

С точки зрения профессионала, следовало бы вернуться к системе обучения, когда искусством реанимации и оживления было важной и неотъемлемой ее частью. Особенно с учетом возможности применения сотрудниками спецподразделений медикаментозных средств, позволяющих реанимации\*.

Следует подчеркнуть, что после проведения любого добывающего или удушающего приема против противника последнего можно реанимировать со 100%-ной результативностью. Даже если это террорист, пусть его участь решат суд.

Однако для успешной реанимации необходимы две обязательные составляющие. Первая — наличие соответствующих навыков и знаний. Второе — необходимость успеть воспользоваться отпущенным нам природой или Богом (кому как ближе) временем для возвращения человека к тому света.

Другими важнейшими элементами системы рукопашного боя являются искусство правильного дыхания и восстановления работоспособности, а также, без какого-либо преувеличения, обеспечение надлежащего уровня жизнеспособности. Сама система искусства рукопашного боя предполагает, что эти навыки являются не любительскими, а профессиональными. Они должны поддерживаться на надлежащем уровне в течение длительного промежутка времени, что возможно только при сохранении гармоничного сочетания напряжения и расслабления — не только физического, но психического и морального.

С вопросами психологической и психической реабилитации и сохранения жизненных сил и энергии приходится сталкиваться любому человеку. И для него си-

\* Традиция «Норд-Оста» должна была привести профессионалов к выводу о важности изучения искусства реанимации всеми, кто может оказаться, пусть даже косвенно, причастным к действиям в кризисных ситуациях, на началах обязательности и ответственности за уровень соответствующих знаний и навыков.



стема дыхательных упражнений, специальных дыхательных-энергетических комплексов может оказаться незаменимой.

*Впервые эффективность этой методики привлечение профессионалов при изучении военного и специального прикладного опыта Китая и Японии. Когда-то автор просто поразил степень подготовки китайского разведчика-незаконника, задержанного КГБ СССР в период советско-китайской «недружбы великих народов». С точки зрения уровня подготовки уже само наличие этих знаний и навыков являлось его демаскирующим признаком. Однако для диверсанта это, вероятно, было не столь уж важно.*

До 1980-х гг. искусству правильного дыхания в системе сохранения и поддержания жизненной энергии уделялось недостаточное внимание. В то же время при первом знакомстве с искусством карате на первый план выходила скорее внешняя сторона дыхания, его видимая часть. На первых порах вместо овладения системой боевых искусств многие «учителя» подменяли ее умением издавать различные звуки, шипеть, напрыгаться до изнеможения, выдыхая остатки воздуха из легких. Со стороны это выглядело довольно смешно.

Но не для профессионалов. И здесь не стали изобретать велосипед, а изучили и взяли на вооружение восточную систему правильного дыхания для боевых единоборств. Первыми открыли свои тайны китайцы, а затем и мастера японских и корейских боевых единоборств. Хотя следует подчеркнуть, что знания, передававшиеся нам представителями различных школ, как правило, не включали в себя сведения о правильной постановке дыхания.

И все же секреты дыхания были раскрыты — ведь за дело взялись сотрудники спецслужб. Но круг распространения этих знаний был тут же ограничен рамками системы государственной безопасности.

Следует также заметить, что у «дыхательного» раздела системы рукопашного боя по системе спецназа КГБ есть еще одна важная, оздоровительная составляющая. Здоровье человека во многом зависит от правильного и полноценного дыхания, которое невозможно обеспечить без должных физических упражнений и тренировок. Если вы познакомитесь с различными новомодными оздоровительными и дыхательными системами правильного дыхания, то без труда обнаружите, что все они включают в себя различные элементы, присутствующие в «дыхательно-энергетическом» разделе системы боевых единоборств вообще и системе рукопашного боя по системе спецназа КГБ в частности. Однако ни одна из новых дыхательных систем не может похвастаться полнотой и комплексностью или тем, что она в том или ином виде используется в системе боевых искусств. Более того, это касается не только отдельных элементов, но и комплексного научного подхода к вопросу.

*Всего лишь 150 лет назад средняя продолжительность человеческой жизни едва превышала 30 лет, а одной из главных причин смерти были легонитие заболевания. В то же время продолжительность жизни мастеров восточных боевых единоборств, несмотря на опасный, казалось бы, род занятий, была значительно больше. Одной из причин долгожительства была постоянная практика дыхательных упражнений. В Европе значительно позже пришли к пониманию пользы дыхательных упражнений, и только тогда, когда на собственном опыте смогли убедиться в полезности дыхательных упражнений для профилактики заболеваний и как одного из действенных средств оздоровления\*.*

\* Правда, и здесь не обошлось без традиционных европейских «крайностей», таких как бег от инфаркта до полного изнеможения. Но ведь, как известно из диалектики, крайности сходятся, что приносит частую непредсказуемую и нежелательные результаты.



Тайны и секреты боевых искусств всегда строго охранялись во всех школах, стилях и системах единоборств, особенно на Востоке. В результате многие из них со временем были утеряны. Именно это может произойти и с системой рукопашного боя по системе спецназа, если мы не раскроем ее секреты самому широкому кругу патриотов России. Чтобы избежать этого, и было принято решение напечатать данную книгу. Хватит бездарно брать врага числом и нести неоправданные потери. Для того чтобы совершенствовать мастерство, необходим положительный опыт, который был сконцентрирован в закрытой для большинства системе рукопашного боя спецназа КГБ.

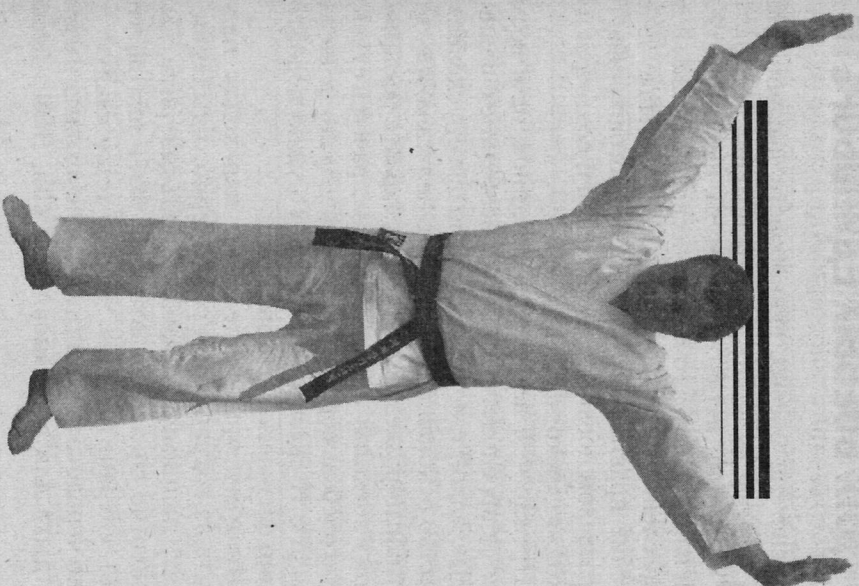
В современном мире изменились и угрозы, и вызовы. Но в Японии, например, знания об оживлении методами народной медицины стали составной частью боевых искусств. Например, и сегодня в этой стране культивируются созданные в Средние века искусства оживления и удушения Каппо или Симэ-дзюцу. Достоянный познания пример. Каждая страна должна хранить, беречь и развивать национальную культуру.

Предлагаемая вашему вниманию книга приоткрывает тайны одной из самых закрытых систем боевых искусств — системы рукопашного боя спецназа КГБ.



## Глава 1

# В боевых искусствах дыхание — часть действия



## ИСКУССТВО ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ

**В** системе боевых единоборств дыхание является частью действия. При неправильном дыхании в действии нет силы, нет духа, нет скорости и точности и оно чаще всего просто несвоевременно. А значит, бессмысленными становятся все остальные действия. Значение правильного дыхания не ограничивается узким разделом поединка, его ведения и подготовки к бою, а выходит далеко за его пределы.

Прежде чем вступить в поединок, вам, возможно, придется преодолеть огромное расстояние с полной боевой выкладкой или в тяжелых полевых условиях. Вель искусство рукопашного боя — это не только и не столько спортивный раздел подготовки к заранее регламентированному поединку под присмотром врачей и судей. Это в первую очередь серьезный бой, чаще всего не на жизнь, а на смерть. И связи с этим к нему нужно подойти в состоянии физической готовности.

Поэтому при длительных переходах надлежит следить за сохранением равномерного дыхания. В условиях, например, тяжелого подъема ритм дыхания необходимо согласовывать с частотой шагов, что позволит сохранить силы. Кроме того, следует обязательно чередовать 50-минутные переходы с 10 минутами отдыха для восстановления сил. Через несколько

таких циклов-переходов необходимо более продолжительный отдых.

С другой стороны, со времен римских легионеров дальние переходы рассматривались военной наукой как основа физической подготовки воинов, для которых выносливость всегда была основой боеготовности. Опыт воздействия на физическую форму, в основе которой лежит правильное дыхание во время различных режимов боевых действий, и в том числе в моменты запередельного напряжения всех эмоциональных и физических сил в рукопашном бою (а когда-то рукопашный бой был основой военных действий), не потерял своего значения и до сегодняшнего дня. Длительные марш-броски и переходы направлены не только на выработку общефизической выносливости и силы, но и являются важным инструментом физического оздоровления. Такие переходы, особенно в горных условиях, способствуют обогащению крови кислородом, что стимулирует работу мышц, улучшает мозговое кровообращение и расширяет возможности мозговой деятельности.

---

*Автор книги воспринимал переходы на дистанции 12–20 километров 2–3 раза в неделю с оружием и аммуницией как трудные только в самом начале подготовки. Когда ты привыкаешь к ним, переходы переносятся легко и просто. Со временем такие, почти «туристические», переходы на пару-тройку дней, правда, с оружием, стали восминиматься автору как одна из форм отдыха, с которой связано множество приятных воспоминаний.*

---

Длительные переходы на свежем воздухе являются гораздо более полезными для развития физической силы и выносливости и формирования правильного дыхания, чем просто спортивные занятия и тренировки в душных и пыльных залах. В них моментально сжигается лишний жир. Уже через три месяца регулярных «прогулок» на



серьезные состояния вы ощутите позитивные результаты занятий, в основу которых положено ритмичное и правильное дыхание.

Остановимся на значении правильного дыхания с оздоровительной точки зрения. Еще совсем недавно леточные заболевания являлись одной из основных причин смерти человека. Но практикующие восточные единоборства люди, как правило, жили значительно дольше, чем большинство. Во всех древних трактатах, в которых упоминались и описывались упражнения на дыхание, поминималось указание на необходимость их выполнения до и после отработки боевых приемов, всегда подчеркивалось значение дыхательных упражнений для профилактики леточных заболеваний, простуд, насморков и туберкулеза.

Не следует забывать и о том, что правильное дыхание воздействует на дух воина и, наоборот, с помощью внутреннего духа осуществляется воздействие на дыхание.

## Что такое дыхание?

Вопросы о том, зачем мы дышим и сколько времени человек может обойтись без дыхания, лежат на поверхности. Любой из нас может попытаться ответить на них благодаря собственным эмпирическим изысканиям, задержав дыхание всего на пару минут. Но ответы на другие, связанные с дыханием, вопросы не столь очевидны.

**Дыхание** — это одна из функций человеческого организма, в результате осуществления которой в организм поступает кислород и выводится углекислый газ. Дыхание осуществляется через рот или нос. Дыхание через нос более физиологично, но в определенных условиях оно дополняется или заменяется ротовым дыханием.

Дыхание осуществляется с помощью системы органов дыхания, в которую входят:

- верхние дыхательные пути — полость носа, носоглотка, ротоглотка и гортань;

- нижние дыхательные пути — трахея и бронхи;
- легочная паренхима, плевра и ее полость;
- обеспечивающий дыхание аппарат в виде ребер с прилегающими костными образованиями и дыхательные мышцы.

Дыхание делится на наружное и внутреннее. **Наружное дыхание** — это поступление в легкие воздуха, попадание кислорода в кровь и выведение из крови и легких углекислого газа. Под **внутренним дыханием** понимается процесс газообмена между кровью и внутренними органами.

Регуляция дыхания осуществляется центральной нервной системой. Его автоматизм обеспечивается в результате повышения содержания в крови углекислоты и нервно-рефлекторной деятельности. Механизм дыхания основывается на функционировании дыхательных мышц. При этом выдох может быть пассивным и активным. Значительное влияние на правильное дыхание оказывает качество воздуха, которым дышит человек.

## Основы восточного представления о правильном дыхании

В основу восточного представления о правильном дыхании положена философия первичного материализма и примитивной диалектики. Причем эти философские основы прошли первую проверку практикой как раз на примере дыхания. Примитивная диалектика и материализм древних оказались неразрывно связаны с теорией существования, взаимодействия и противоречия инь и ян и практики вдоха и выдоха.

Во взаимодействии темного и светлого начал, вдоха и выдоха, в получении силы и энергии и ее отдаче неизбежно возникала третья сила, известная в восточной научно-философской и практической системе боевых искусств как энергия **ки**, или **ци**.



Возникшее в Китае учение о темных и светлых началах как философия примитивного материализма и диалектики было закреплено и развито в «Книге Перемен» («И-Цзин»). Темное начало **инь** и светлое **ян** соединяются между собой, образуя **яо**, которое и влечет за собой изменения. Согласно древнекитайскому философу Лао-цзы: «Все сущее носит в себе темное и светлое начала, опускает ци и создает гармонию».

Дыхание позволяет поддерживать на должном уровне энергию жизни, энергию ки (ци). Энергия взаимодействия вдоха и выдоха, ян и инь является основой жизни, порождает неповторимую ее гармонию.

Гармоничное дыхание предполагает соответствующее конкретному времени и действию соотношение активного вдоха и пассивного выдоха. Первый соотносится с пассивной выжидательной и подготовительной фазой атаки или защиты, а второй — с активным действием, что особенно актуально при проведении приема или техники в боевых единоборствах. В поединке противоборствующих бойцов один из них на выдохе выбрасывает энергию, а другой на вдохе встречает ее, гасит и поглощает без остатка и тут же на быстром выдохе сам выбрасывает накопленную и поглощенную чуть раньше энергию, направляя ее вне себя или на противника.

Вопрос о соотношении гармоничного двухфазного дыхания был наглядно раскрыт академиком А. А. Микулиним, который провел сравнительное исследование потребления кислорода и построил графики дыхательных циклов человека в различных состояниях простоя, обведенной деятельности. Так, в обведенной жизни дыхательный цикл составляет 4 секунды — 1 секунда вдох, 1 секунда выдох и 2 секунды пауза.

При чтении газеты вслух время дыхательного цикла увеличивается в два раза и достигает 8 секунд, из которых длительность активного вдоха и выдоха составляет 1 секунду каждый, а фактического выдоха — 6 секунд.

В момент активного спора длительность цикла еще раз удваивается, превышая норму в 4 раза. При этом вдох и активная фаза выдоха вместе длятся всего 1 секунду. Зато довыдох и выброс энергии, накопленный за время вдоха, растягивается на 15 секунд. Таким образом в моменты ускоренного выброса эмоциональной, нервной и физической энергии происходит нарушение гармонии дыхания.

---

*В соответствии с расчетами академика А. А. Микуллина, при чтении газеты вслух снижение нормы потребления кислорода при нормальном дыхании составляет 25%, а при активном споре потребление кислорода не превышает 35% от нормы. В результате возникает постоянное кислородное голодание, происходит резкое снижение работоспособности, а вероятность принятия человеком адекватного месту и ситуации решения существенно уменьшается. Если нарушение гармонии дыхания продолжится, возможны очень неприятные последствия для организма. В боевых единоборствах нарушение гармонии грозит такими же негативными последствиями, только наступают они быстрее и раньше, поскольку противник не преминет воспользоваться возможностью нанести удар за утрату спокойствия.*

---

Гармоничное соотношение дыхательных циклов, согласно восточным представлениям о правильном дыхании, предполагает возможность использования взаимосвязи между вдохом и выдохом. Рассуждения просты, и, главное, они действуют. Если в нормальном состоянии человек дышит спокойно, то в условиях повышенной опасности, в нервной обстановке его дыхание учащается, причем, как и внутренняя активность в целом. Мы сталкиваемся с прямой зависимостью между внешними раздражителями и внутренней реакцией организма. Если такая связь существует, то возможно и обратное влияние. Если взять свое дыхание под мысленный контроль, успокоить его, то и реак-

ция на внешний раздражитель окажется более адекватной и соответствующей уровню угрозы. Следовательно, человек и его организм будут готовы противодействовать возможному негативному развитию ситуации.

Не контролируя свое дыхание, вы представляете противнику возможность установить визуальный контроль за вашим внешним состоянием, а затем внутренне подавить вашу готовность и возможность по меньшей мере своевременного оказания сопротивления.

К примеру, если противник отметил для себя особенность вашего дыхания, то он может начать атаку с удара во второй трети фазы вашего выдоха, когда возможности поглощения вами его энергии и удара уже исчерпаны, а вдох еще противоестественен. Если же вы пропустите удар, то противнику удастся сбить ваше дыхание и он повторит свой прием с еще большим успехом и уверенностью в его эффективности. В результате происходит невыгодное для вас нарушение гармонии взаимодействия с противником. Знание этого секрета уже само по себе дает вам шанс вернуть гармонию и «перепарать» поединок в свою пользу.

Современные археологи обнаружили камень с высеченными на нем в глубокой древности советами о правильном дыхании: «При дыхании поступай так: удержи дыхание, оно будет накапливаться, если накопишься, распространишься дальше, распространившись, опустишься вниз, станешь спокойным, а став спокойным, укрепится. Если выпустить, то оно вырастет, когда вырастет, нужно снова сжать. Если сжать, то оно достигнет макушки головы. Там оно вновь пойдет вниз. Тот, кто действует верно, живет, а кто наоборот — умрет».

## Секреты правильного дыхания

Дыхание подразделяется на естественное, управляемое, контролируемое и неконтролируемое. При естественном дыхании мы просто не обращаем на него внима-

ние. Но при изменении состояния человека, и физического, и психоэмоционального, меняются темп, ритм и частота дыхания. Мы бежим, и дыхание учащается. Мы бежим сверх сил, и дыхание начинает сбиваться. Мы нервничаем и начинаем задыхаться, теряя контроль над дыханием и сами над собой. И все это происходит бесознательно, помимо нашей воли.

Но бывает и наоборот. Мы контролируем дыхание, начинаем им управлять и сохраняем спокойствие в самой нервной обстановке. Мы правильно дышим и спокойны бегом без остановки преодолев несколько километров.

Правильное дыхание придает силы, обеспечивая хладнокровие, спокойствие, уверенность, здоровье и победу. Неправильное дыхание (неполное, неконтролируемое, неестественное) обуславливает физическую слабость, изнуряющее волнение и напряженность, когда человек не готов одержать победу.

В боевых единоборствах различают глубокое дыхание и естественное, поверхностное дыхание с задержкой или без, а также полное дыхание.

В карате различные типы дыхания известны как **ноуки, ногара (шо и дай) и ко-ко**.

При занятиях боевыми единоборствами независимо от стилей ставится задача не только научиться правильно дышать, но и применять эти знания, достигая гармонии действия и дыхания как его части. Но главное, что человек овладевает практическими навыками развития и совершенствования дыхания.

В зависимости от частоты и силы можно выделить следующие виды дыхания:

- 1) короткий вдох — короткий выдох;
- 2) долгий вдох — короткий выдох;
- 3) короткий вдох — долгий выдох;
- 4) долгий вдох — долгий выдох.

Сочетание различных видов дыхания называется волнообразным дыханием.



Вдох через нос считается дыханием инь, выдох через рот — дыханием ян.

Все эти виды дыхания в полном объеме используются в системе рукопашного боя. Главное — достичь понимания основных принципов правильного дыхания, а тогда споры о терминологии приведу лишь к тому, что система рано или поздно перестанет работать. Еще древние утверждали, что если нет гармонии, то и путь к цели может оказаться ошибочным или вредным для здоровья человека.

---

*Следует подчеркнуть, что понятие о взаимосвязи двух начал — инь и ян — дополняется представлениями о взаимосвязи и пяти первоэлементах — Дереву, Огню, Земле, Металлу и Воды. Органы человеческого тела неразрывно связаны с символами природы и соответственно своим первоэлементом: печень — Дереву, сердце — Огню, селезенка — Земле, легкие — Металлу, почки — Воды.*

---

Дыхание, как и энергия ки (ци), осуществляется по собственным каналам, и если происходит нарушение его естественного хода, исчезает гармония взаимодействий всех первоначал и основ, что неминуемо приводит к негативным последствиям.

Поэтому правильное дыхание, соответствующее конкретному состоянию организма, а также его позиционирование, отвечающее внешним условиям, обеспечивают своевременный и адекватный ответ на все угрозы, независимо от их источника и происхождения и степени внешнего воздействия на конкретного человека. Если применить это древнее представление о множестве векторов воздействия на человека к условиям и задачам рукопашного боя и системам боевых единоборств и искусств, следует признать, что правильное дыхание лежит в основе подготовки и ведения боя. При этом дыхание не только сопутствует успеху, но зачастую определяет его.

Кроме того, очевидно, что не только дыхание оказывает влияние на человека, но и человек способен осознанно и разумно воздействовать на процесс дыхания, получая положительный эффект от использования своих навыков и умений в этой области. Причем это обратное воздействие может оказываться не только на физическом, но и на ментальном, эотерическом, психическом и даже нравственном уровнях. Способность адекватно воспринимать происходящее дает человеку возможность принимать правильные решения относительно действия, контроля над ним и постоянно оценивать свою деятельность применительно к решаемым задачам и степени и пределам воздействия на окружающий мир и людей.

Очень часто люди неадекватно реагируют на угрозы и угрозы, что проявляется в различных экспрессах, таких как превышение необходимых мер воздействия, действиях в состоянии сильного душевного волнения, в состоянии «амока».

Опыт боевых единоборств свидетельствует о том, что искусство правильного дыхания имеет особое значение для эффективности системы рукопашного боя.

## Дыхательное упражнение № 1

Упражнение на глубокое дыхание. Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Руки соединяются пальцами перед собой в нижней части живота. С шатом вперед правой ногой и одновременным вдохом через нос поднимаем руки над головой с выходом на носки ног. На выдохе максимально тянемся вверх, растягивая тело.

Выполнив полный вдох, задерживаем на короткое время дыхание.

Далее кисти размыкаются, и с шатом правой ногой назад возвращаемся в исходное положение, ноги на ширине плеч, сделав свободный выдох через рот. Руки при этом движении свободно опускаются.

Выполняем те же самые движения с шатом вперед левой ногой.

Упражнение выполняется поочередными выходами с шатом вперед правой и левой ногой от 2 до 10 раз (фото 1–10).

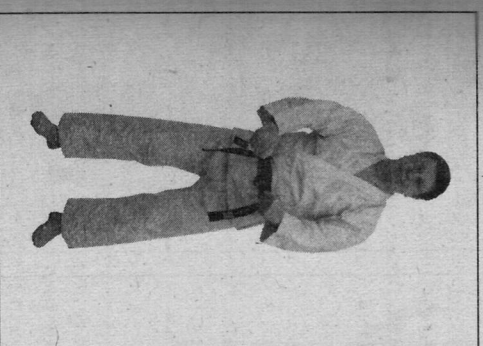


Фото 1

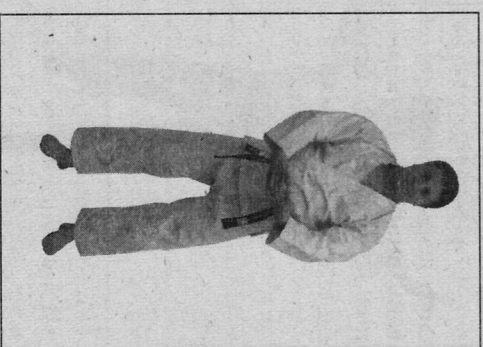


Фото 2

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**П**рактика дыхательных упражнений позволит вам восстанавливать работоспособность, нормальную дыхательную, сердечную и мозговую деятельность, побеждать усталость, насыщать кровь кислородом и выводить углекислый газ.

Правильно выполненные дыхательные упражнения полностью восстанавливают работоспособность и снижают возбудимость нервных центров.

Однако даже в этих простых упражнениях следует соблюдать меру. Чрезмерные усилия по принудительной вентиляции легких могут привести к обратному результату, вплоть до потери сознания и повышения внутриартериального или внутричерепного давления.

С целью достижения оптимальных результатов в системе рукопашного боя были собраны, систематизированы и практикуются различные дыхательные упражнения, каждое из которых имеет свои особенности.



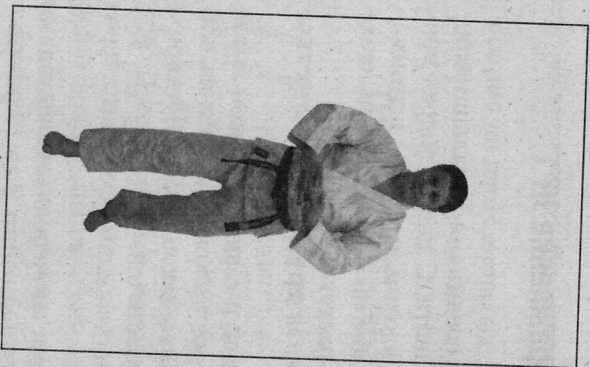


Фото 3

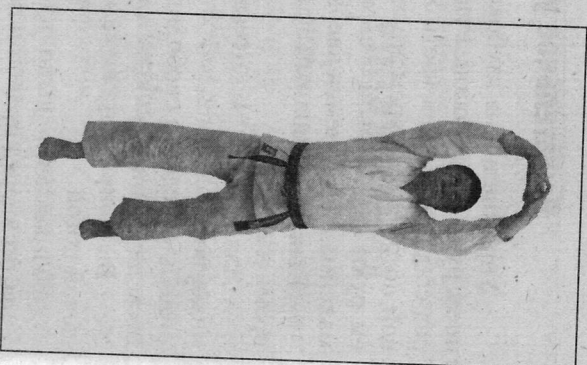


Фото 4

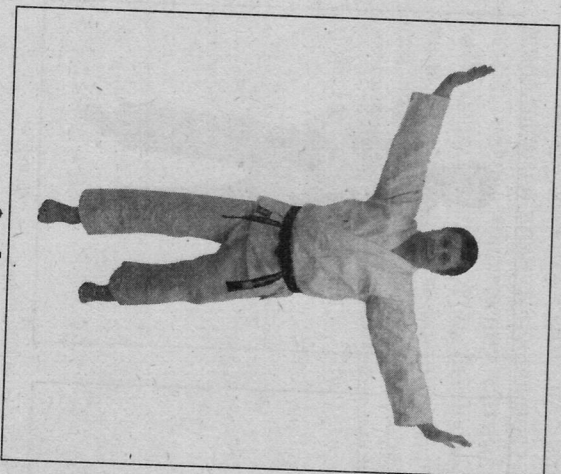


Фото 5

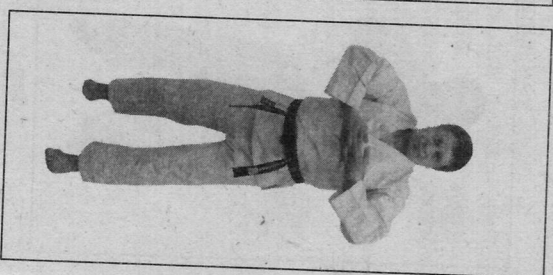


Фото 6

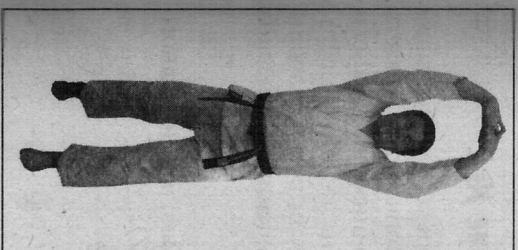


Фото 7

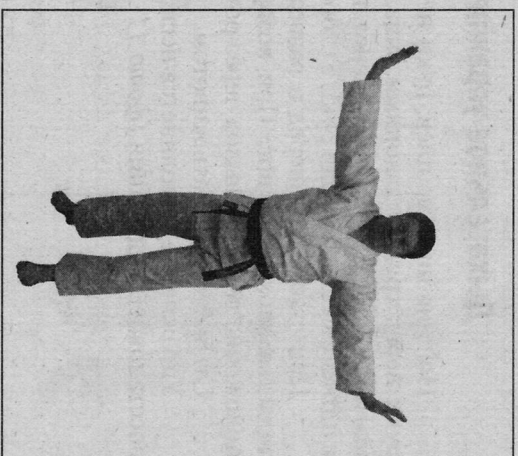


Фото 8

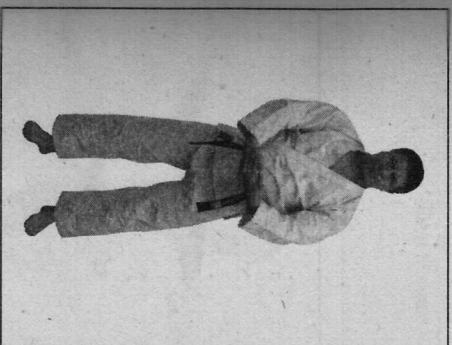


Фото 9

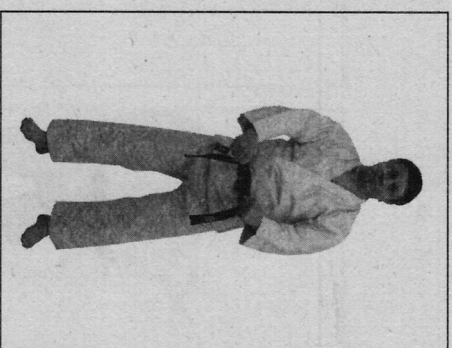


Фото 10

♦ **Примечание.** Вдох и выдох должны производиться естественно. Поток воздуха струится непрерывно на входе и выходе. Пауза делается в верхней точке на входе и в нижней точке после выдоха.

## Дыхательное упражнение № 2

Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Поставив руки перед грудью ладонями вниз, поочередно делаете шпатель правой и левой ногой вперед, поднимаясь на носки и одновременно разводя руки в стороны ладонями вверх.

При движении вперед и разведении рук в стороны делается вдох через нос. При возвращении в исходное положение делается выдох через рот.

Старайтесь дышать животом.

Упражнение выполняется несколько раз, до полного восстановления дыхания (фото 11–17).

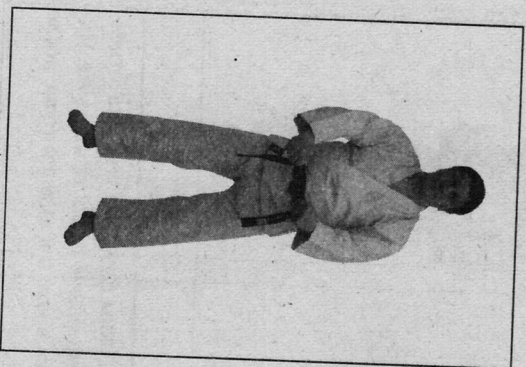


Фото 11

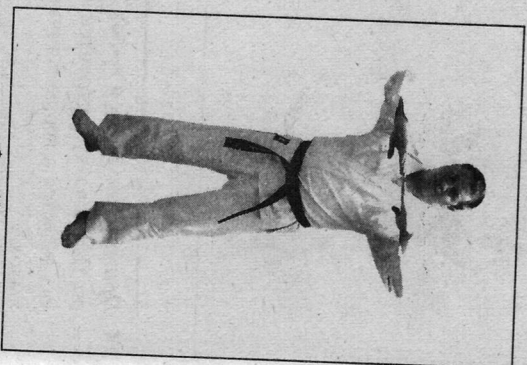


Фото 12

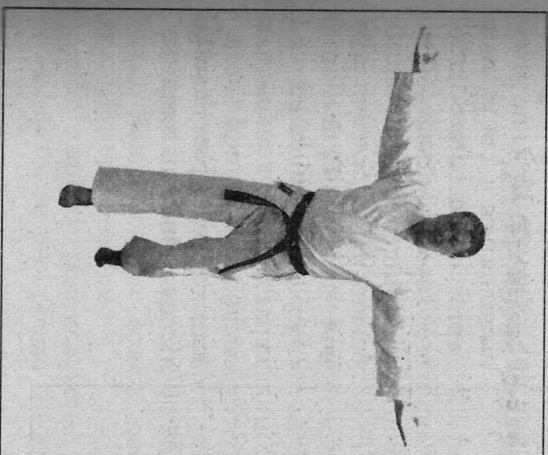


Фото 13



Фото 14



Фото 15

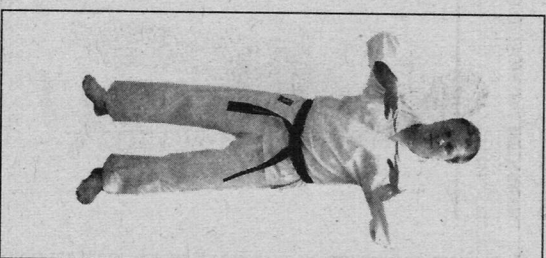


Фото 16



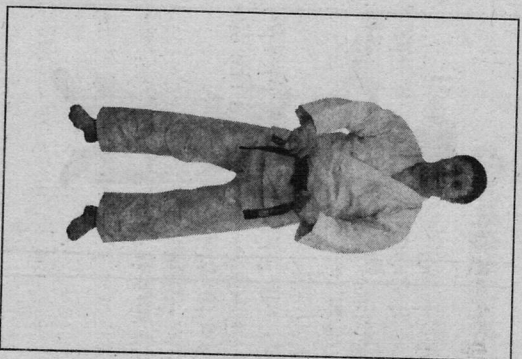


Фото 17

Это упражнение может выполняться и для установления нормального дыхания, борьбы с одышкой, успокоения дыхания и сердцебиения и возбуждения нервной системы. В последнем случае оно выполняется с нарастающим темпом движений, ускорением вдоха и выдоха, с одновременным регулированием их полноты.

► **Примечание.** Упражнение выполняется для восстановления контроля над дыханием. Темп выполнения произвольный. Вначале он может быть очень высоким, совпадая с первоначальным ритмом дыхания, а затем замедляется до естественного ритма.

### Дыхательное упражнение № 3

Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Подняв обе руки вверх, ладонями к себе, так чтобы в верхней точке они касались друг друга, выполняем глубокий вдох через нос.

Выдерживаем естественную паузу и резко выполняем маховое движение руками вниз в стороны с одновременным полуприсядом и резким, быстрым и полным выдохом. Ладони обеих рук смотрят вверх.

За счет дополнительного усилия выполняем полный довыдох оставшегося в легких воздуха и, выдержав паузу, выпрямляемся, подняв обе руки вверх и делая полный вдох через нос.

Упражнение рекомендуется выполнять несколько раз, но не более пяти (фото 18–29).

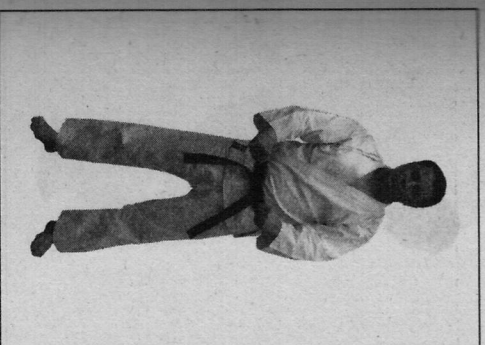


Фото 18



Фото 19 (вид сбоку)

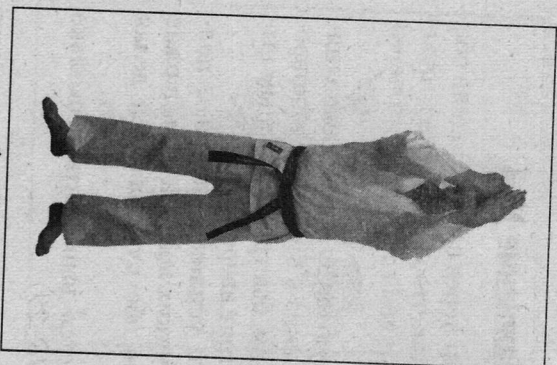


Фото 20

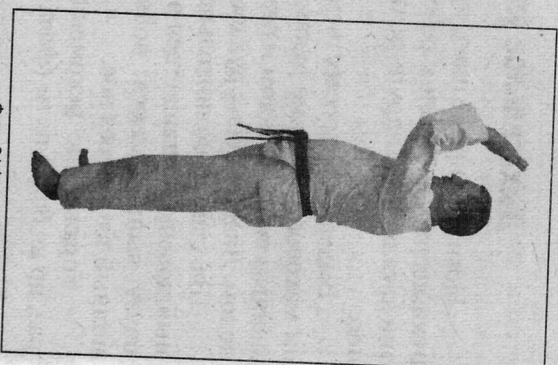


Фото 21 (вид сбоку)

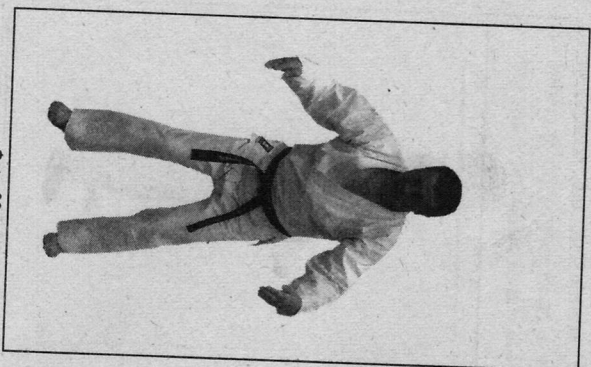


Фото 22

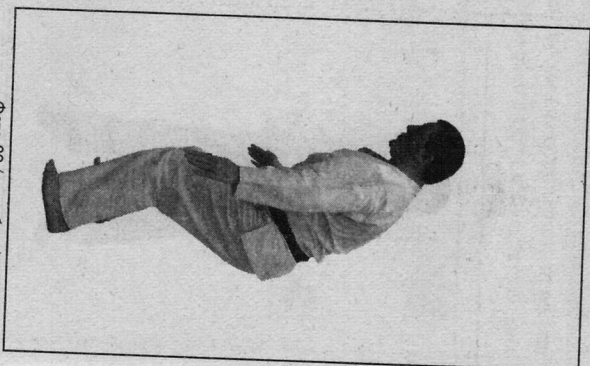


Фото 23 (вид сбоку)

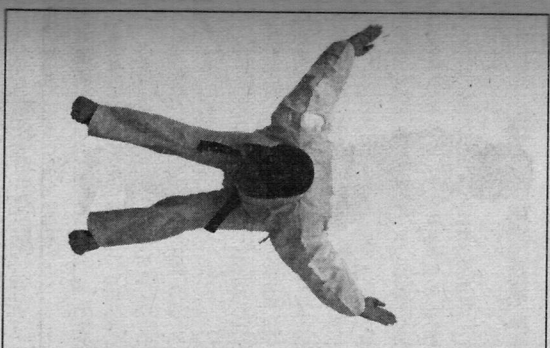


Фото 24



Фото 25 (вид сбоку)

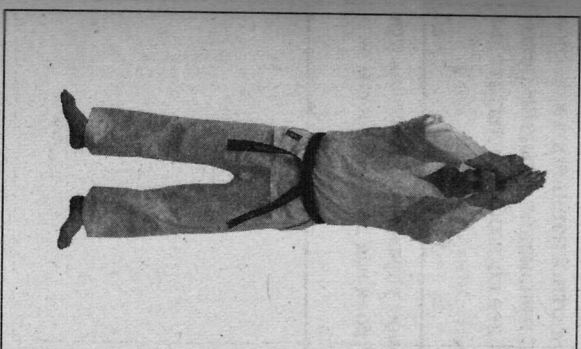


Фото 26

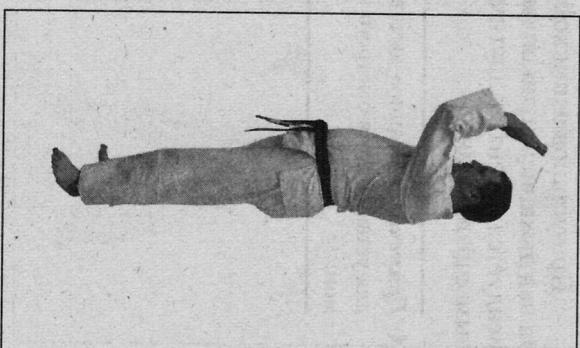


Фото 27 (вид сбоку)



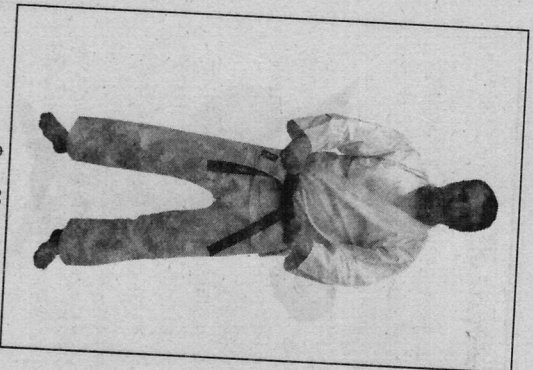


Фото 28

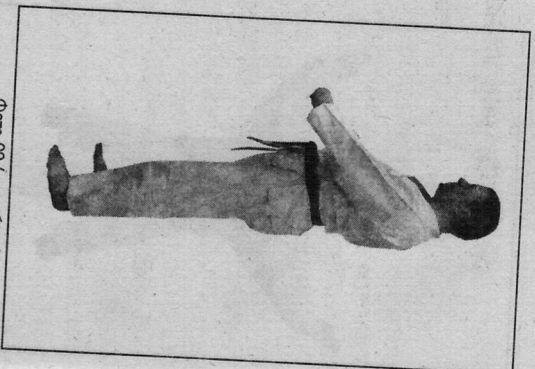


Фото 29 (вид сбоку)

При установлении хотя бы относительного контроля над дыханием и ликвидации признаков одышки рекомендуется перейти к другим, более спокойным дыхательным упражнениям.

► **Примечание.** Данное дыхательное упражнение выполняется для установления быстрого контроля над дыханием и его ритмом.

## Дыхательное упражнение № 4

Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Свободно поднимаем руки вперед и вверх с одновременным глубоким выдохом через нос. Кисти расслаблены, ладони смотрят вниз. Голова откинута назад, лицо смотрит вверх.

Выдержав паузу, свободно наклоняем корпус вперед с одновременным выдохом через рот. Руки продолжают свободное движение назад до конца.

По завершению наклона выпрямляемся с одновременным выдохом через нос. Руки идут вперед и вверх и поднимаются до уровня плеч. Продолжая вдох, поднимаем кисти рук к плечам и без остановки и пауз начинаем движение вперед и вниз с одновременным выдохом через рот. Ладони от себя. Они как бы отталкивают воображаемое препятствие.

Выполнив полный выдох, направляем прямые руки назад с одновременным глубоким выдохом через нос. Ладони рук смотрят вниз.

После небольшой паузы выпрямленные руки идут вперед с одновременным выдохом через рот. Ладони обеих рук смотрят вниз.

Упражнение обычно выполняется 3–5 раз (фото 30–55).

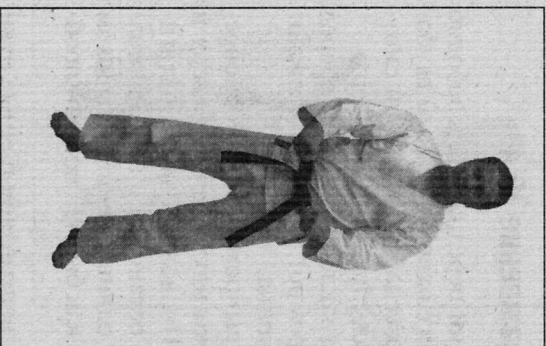


Фото 30

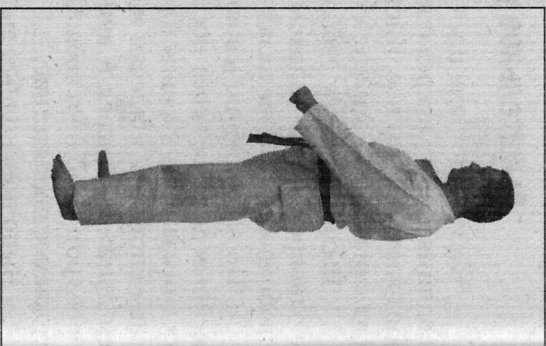


Фото 31 (вид сбоку)

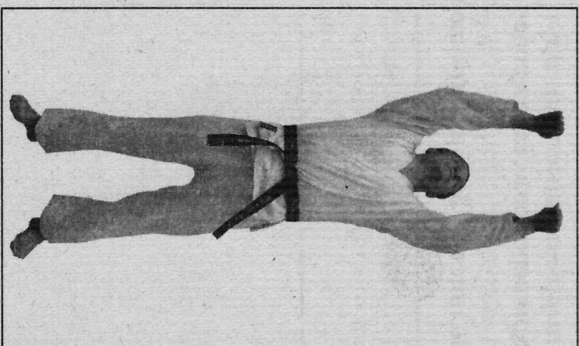


Фото 32

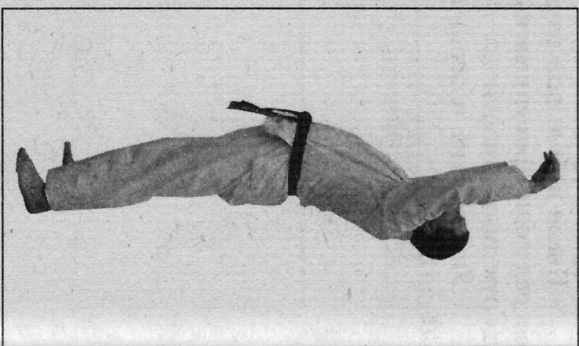


Фото 33 (вид сбоку)

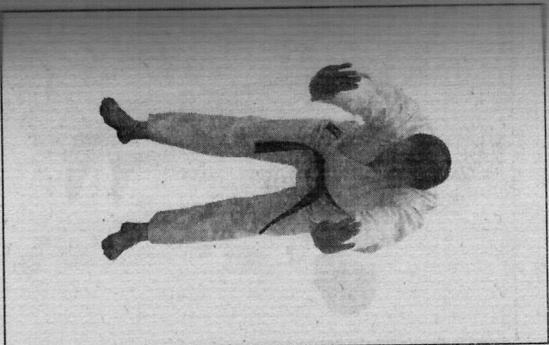


Фото 34

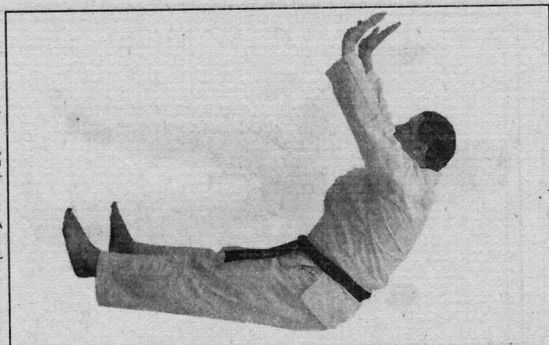


Фото 35 (вид сбоку)

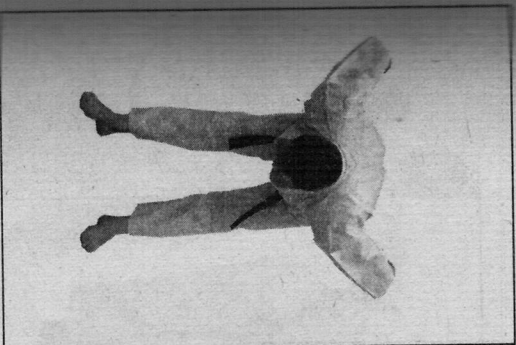


Фото 36

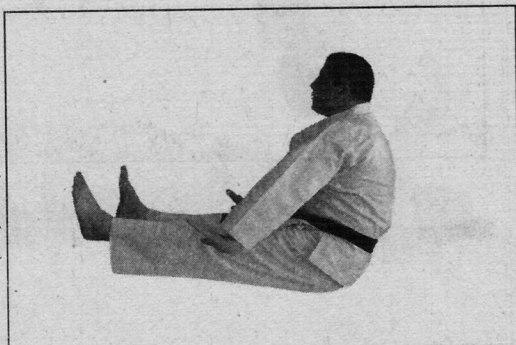


Фото 37 (вид сбоку)



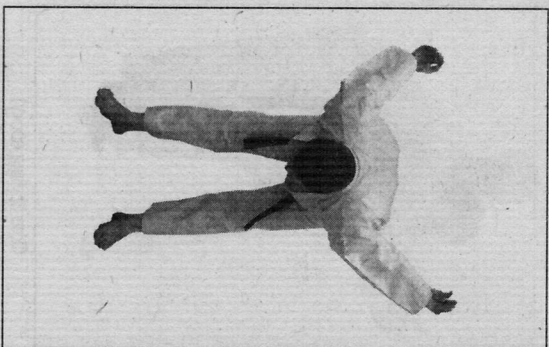


Фото 38

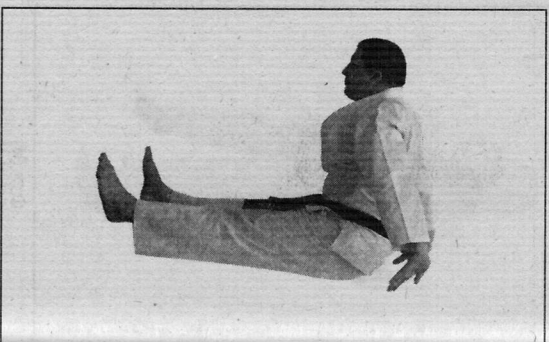


Фото 39 (вид сбоку, 1-я фаза)



Фото 40 (вид сбоку, 2-я фаза)

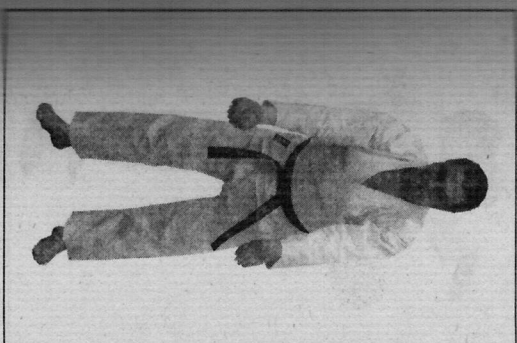


Фото 41



Фото 42 (вид сбоку)

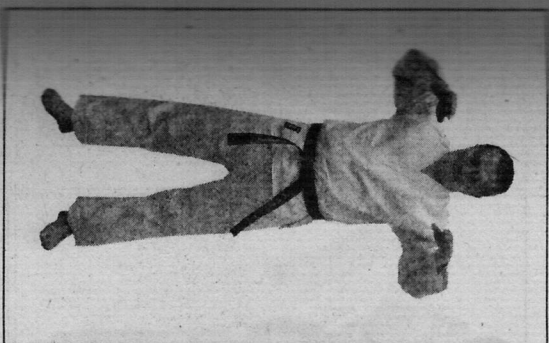


Фото 43

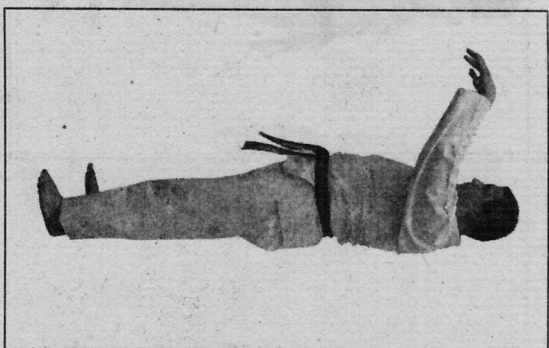


Фото 44 (вид сбоку)

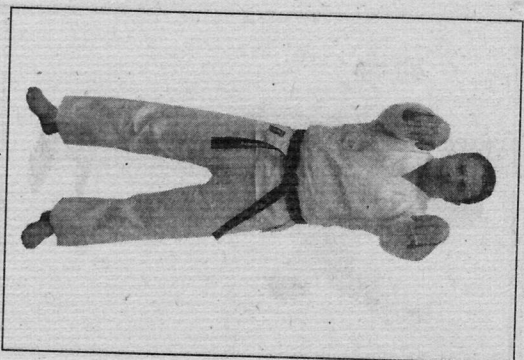


Фото 45

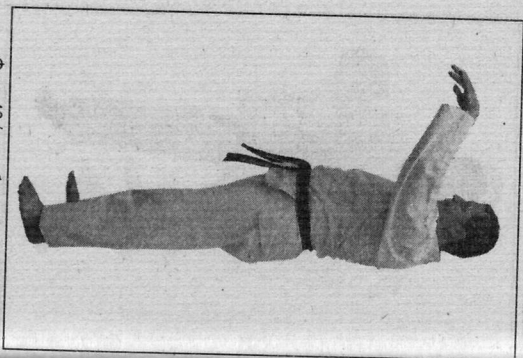


Фото 46 (вид сбоку, 1-я фаза)

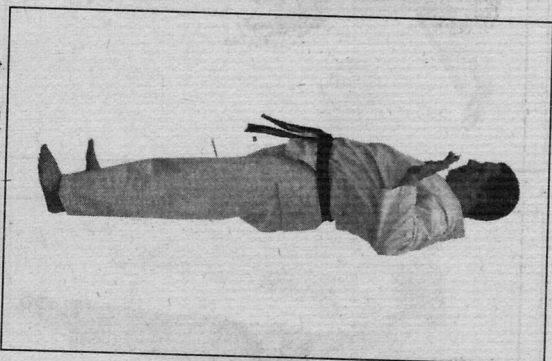


Фото 47 (вид сбоку, 2-я фаза)

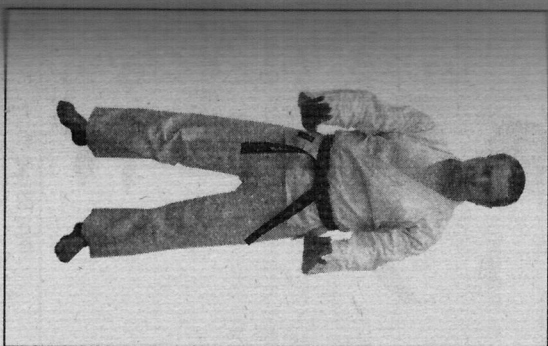


Фото 48

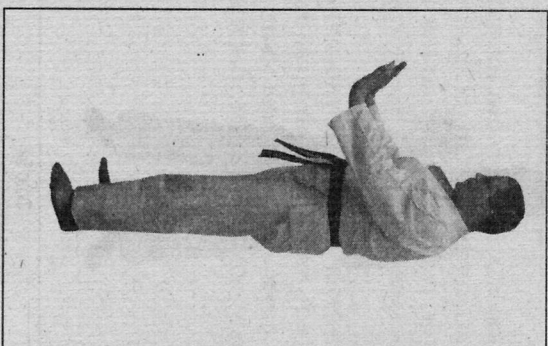


Фото 49 (вид сбоку)

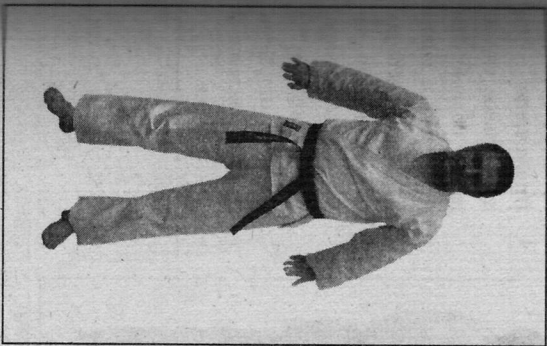


Фото 50

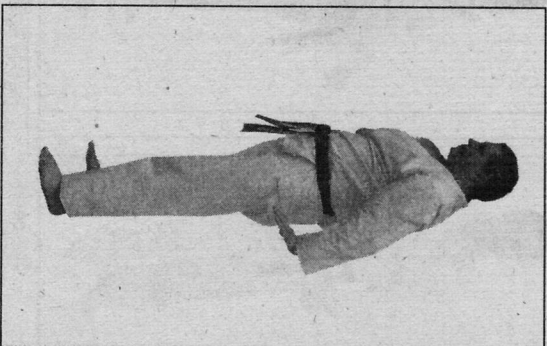


Фото 51 (вид сбоку)



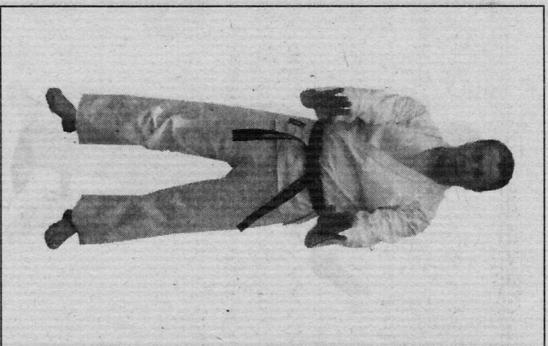


Фото 52

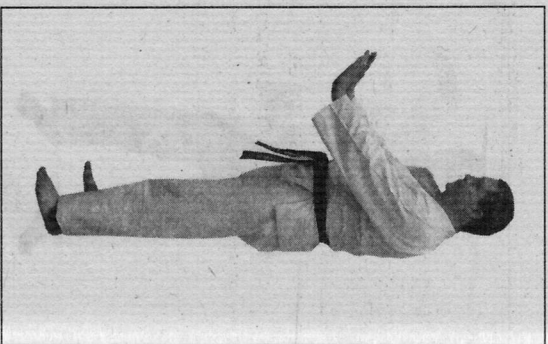


Фото 53 (вид сбоку)

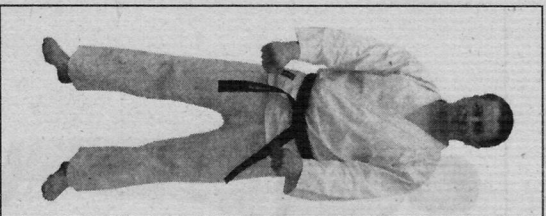


Фото 54

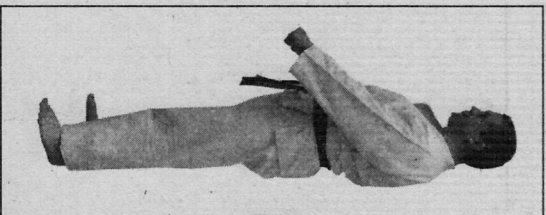


Фото 55 (вид сбоку)

► **Примечание.** Это дыхательное упражнение обычно выполняется в конце тренировки или после окончания какого-либо тренировочного цикла, когда требуется отдохнуть, снять напряжение и расслабиться.

## Дыхательное упражнение № 5

Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Свободно поднимаем руки вперед и вверх с одновременным вдохом через нос. Ладони повернуты навстречу друг другу. Взгляд направлен вверх, голова откинута максимально назад.

Выдержав паузу, спокойно опускаем руки через стороны вниз с одновременным выдохом через рот. Взгляд направлен вначале вперед, затем вниз и снова вперед.

Упражнение выполняется 5–10 раз и более (фото 56–61).



Фото 56

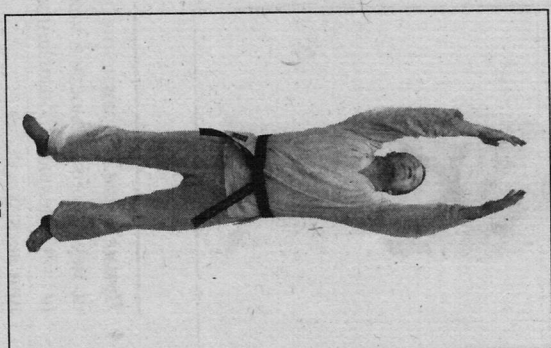


Фото 57



Фото 58

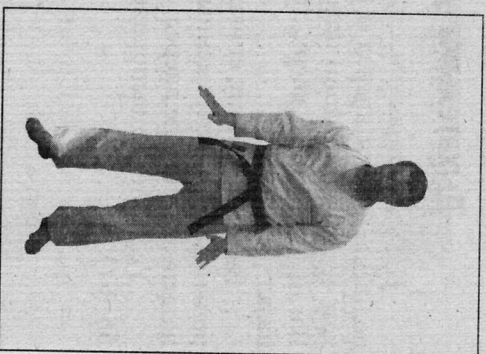


Фото 59

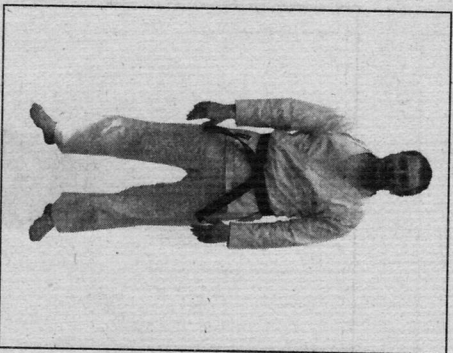


Фото 60

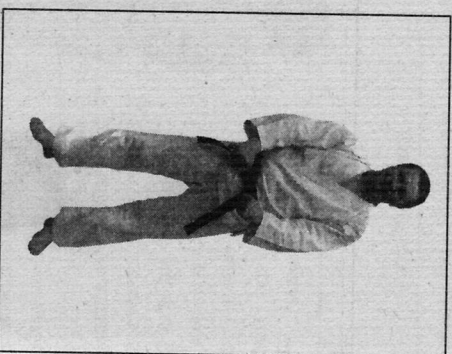


Фото 61

◆ **Примечание.** Упражнение может выполняться произвольно, по мере необходимости и между сериями выполняемых упражнений с целью стабилизации, выравнивая дыхания и вентиляции легких.

## Дыхательное упражнение № 6

Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Плавно поднимая руки перед собой вверх, производим полный выдох через нос. Взгляд сконцентрирован на кистях рук.

Выполнив выдох и выдержав естественную паузу, плавно опускаем руки перед собой вниз с одновременным естественным выдохом через рот.

После того как руки, опускаясь, поравняются с корпусом, они продолжают движение назад. При этом выполняется выдох через нос всей грудью. Ладони смотрят вниз.

Выдержав паузу, руки одновременно с выдохом через рот идут вперед. Ладони остаются направленными вниз.

Дыхательное упражнение обычно выполняется от 3 до 5 раз (фото 62–67).

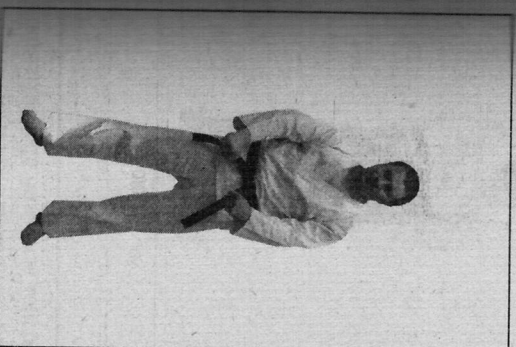


Фото 62

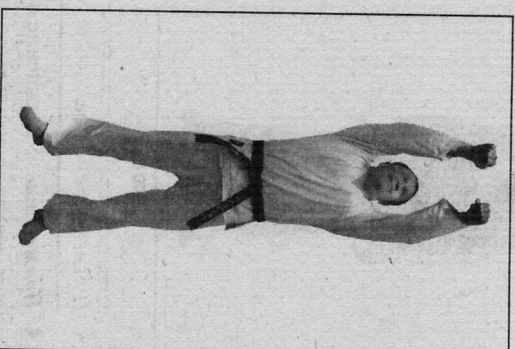


Фото 63



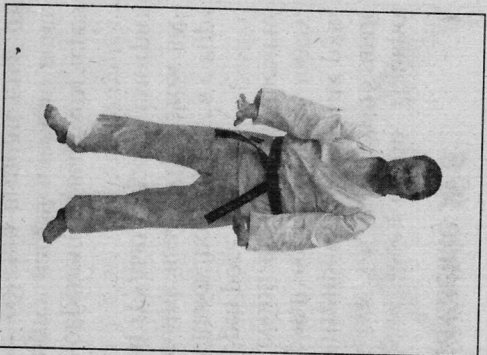


Фото 64

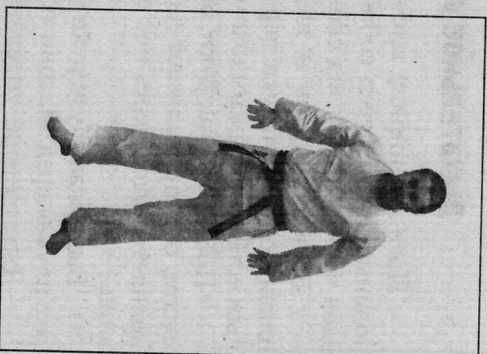


Фото 65

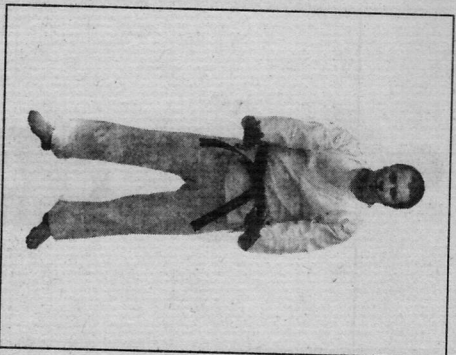


Фото 66

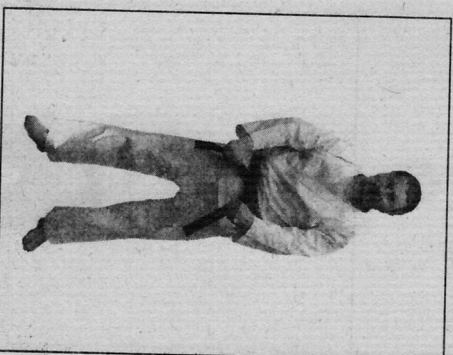


Фото 67

► **Примечание.** Упражнение позволяет усилить провентилировать легкие во время выполнения физических занятий.

## Дыхательное упражнение № 7

Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Плавно поднимаем руки перед собой вверх и производим полный выдох через нос. Взгляд концентрируем на кистях, голова поднимается вверх вслед за руками.

Выполнив выдох и выдержав естественную паузу, плавно опускаем руки через стороны вниз с одновременным естественным выдохом через рот.

Разведя плечи, производим выдох через нос всей грудью. Ладони рук смотрят вверх.

Выдержав паузу, сводим плечи вперед с одновременным выдохом через рот (фото 68–75).



Фото 68

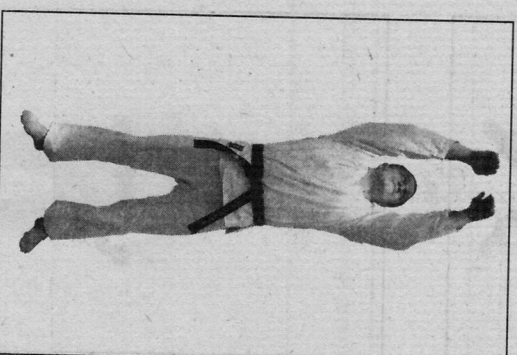


Фото 69

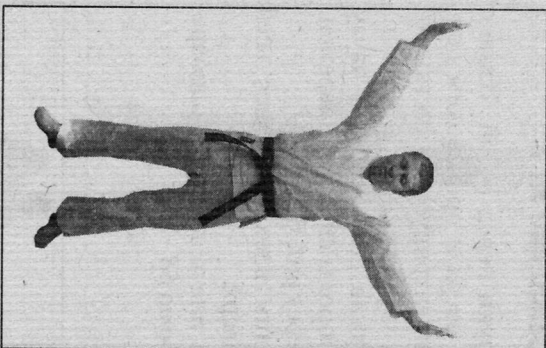


Фото 70

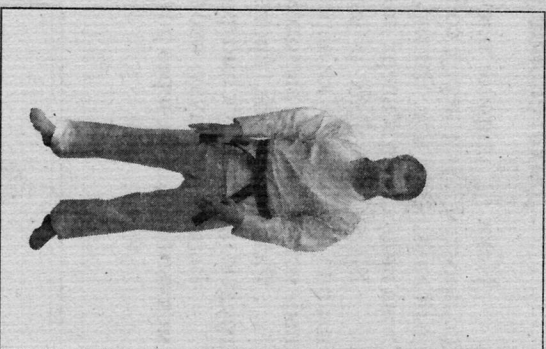


Фото 71

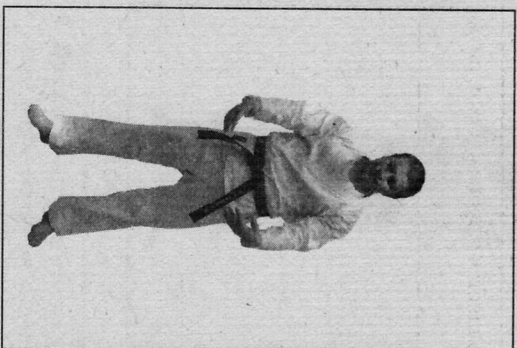


Фото 72



Фото 73

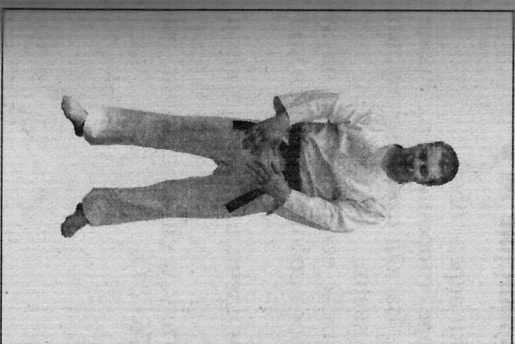


Фото 74

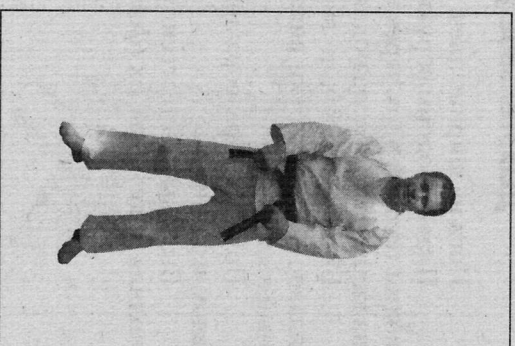


Фото 75

► **Примечание.** Упражнение выполняется в произвольном ритме и темпе от 3 до 10 раз.



## Дыхательное упражнение № 8

Ноги на ширине плеч, руки перед собой.

Плавное поднимание руки через стороны вверх, производим полный выдох через нос. Взгляд сконцентрирован на кистях рук. Голова поднята вверх.

Выполнив выдох и выдержав естественную паузу, плавно опускаем руки вниз перед собой, выполняя полный выдох.

Полностью разворачиваем плечи, выполнив полный выдох через нос.

Выдержав естественную паузу, сводим плечи, выполняя полный выдох (фото 76–81).

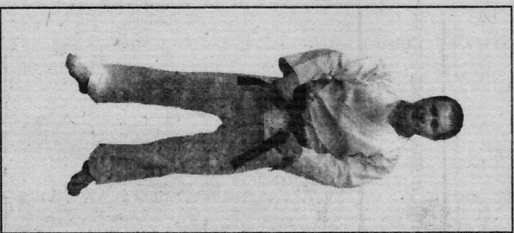


Фото 76

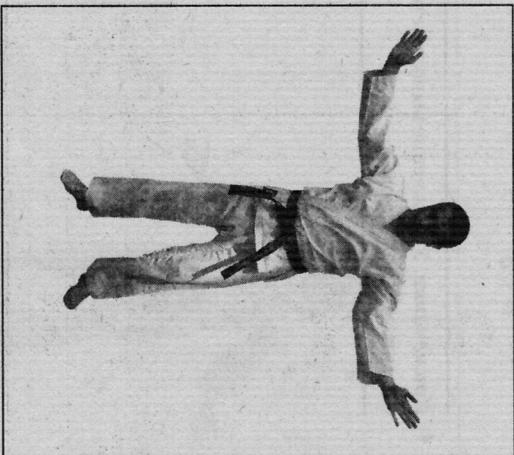


Фото 77

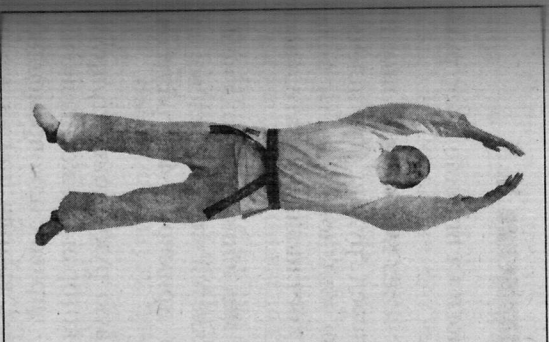


Фото 78

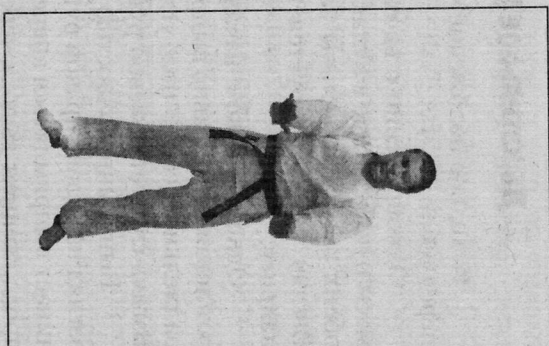


Фото 79

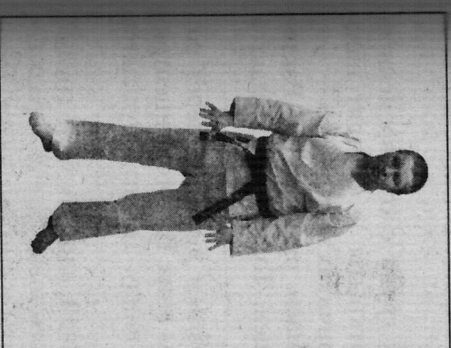


Фото 80

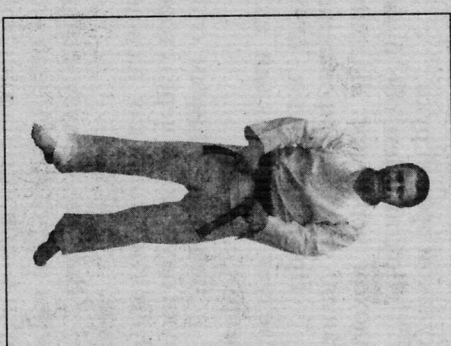


Фото 81

**Примечание.** Упражнение выполняется в произвольном ритме и темпе от 3 до 10 раз.

## Дыхательное упражнение № 9

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки перед собой.

Одновременно с выдохом через нос плавно поднимаем руки, сжатые в кулаки, перед грудью. Предплечья обеих рук параллельны земле или поверхности пола. Взгляд концентрируется на костяшках указательных пальцев.

Одновременно с началом медленного выдоха через рот левая рука плавно выпрямляется вперед — влево, параллельно земле, под углом примерно 45 градусов. Взгляд следует за левой рукой.

Выпрямив полностью левую руку, концентрируем взгляд на кулаке правой руки, которая так же плавно начинает выпрямляться вперед — вправо с одновременным продолжением выдоха через рот, выходя примерно под углом в 45 градусов вперед — вправо. Взгляд следует за кулаком правой руки.

Поднимаем обе руки к груди с одновременным выдохом через нос. Ладони открыты и смотрят вниз. Взгляд сконцентрирован на кончиках пальцев.

Продолжая вдох, поднимаем руки вверх. Взгляд следует за кончиками пальцев. Голова поднимается вверх.

С одновременным спокойным выдохом через рот руки опускаются через стороны вниз. Взгляд концентрируется на кончиках пальцев вниз. Голова опускается вниз.

Выдержав паузу, выполняем вдох полной грудью через нос, одновременно разворачивая плечи и разводя руки в стороны. Ладони открыты и смотрят вверх. Голова выпрямляется. Взгляд направлен вперед перед собой.

Выдержав паузу, возвращаем руки вперед с одновременным выдохом через рот. Плечи идут вперед. Голова опущена вниз. Взгляд сконцентрирован на кончиках пальцев вниз.

Выдержав паузу, руки стремительно описывают круг, сначала поднимаясь вверх, затем опускаясь через стороны с одновременным быстрым выдохом через нос. Описав круг и достигнув нижней точки перед собой, резко согнуть руки в локтях, отведя их максимально назад, с одновременным полным выдохом через нос за счет расширения грудной клетки и отведением плеч назад.

Взгляд вначале поднимается вверх. Голова поднимается вверх и затем взгляд опускается вниз вместе с головой. При доходе взгляд устремляется вперед. Смотрим в условную точку примерно на расстоянии 7 метров перед собой.

Выдержав паузу, производим силовой выдох через рот, используя силу диафрагмы и мышц живота и одновременно как бы отталкивая от себя воображаемое препятствие.

После этого необходимо произвести спокойный выдох через нос, выпрямившись, одновременно подняв перед собой обе руки, сжатые в кулаках. Взгляд направлен на кончики костяшек указательных пальцев (фото 82-100).

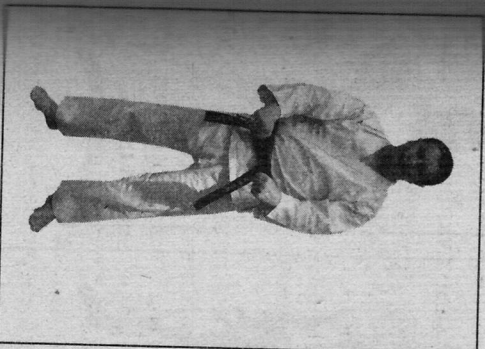


Фото 82

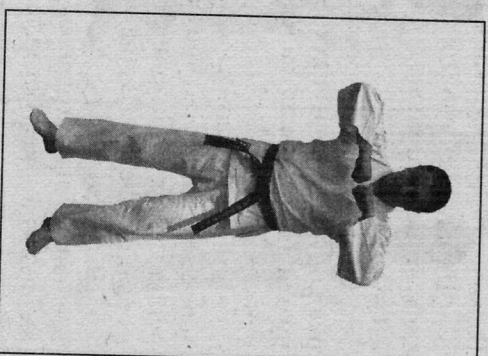


Фото 83



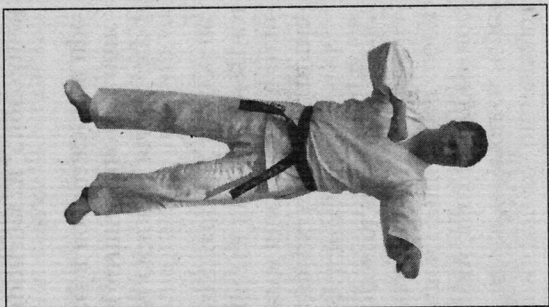


Фото 84

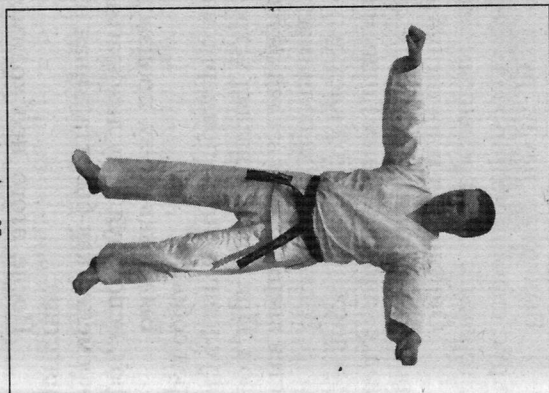


Фото 85

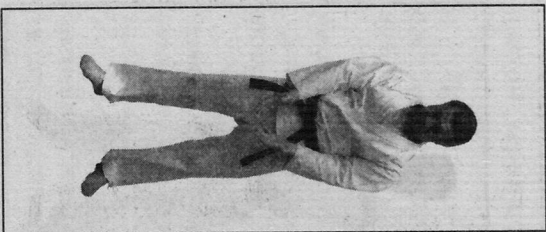


Фото 86

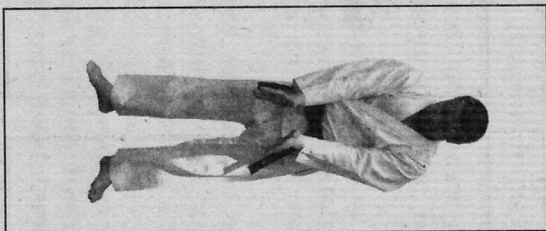


Фото 87

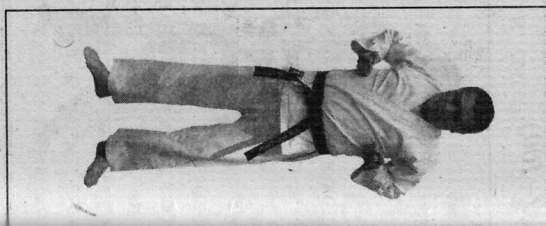


Фото 88

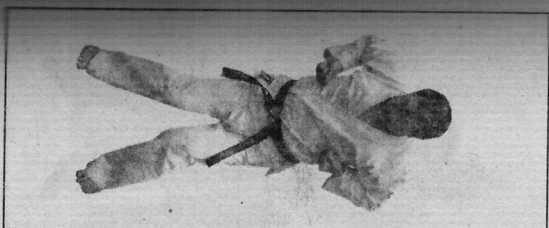


Фото 89

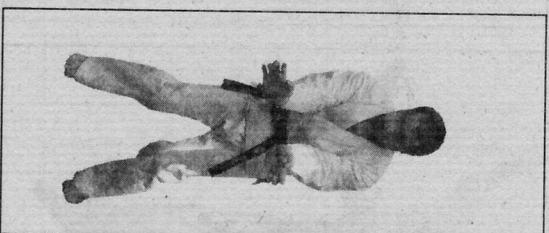


Фото 90



Фото 91

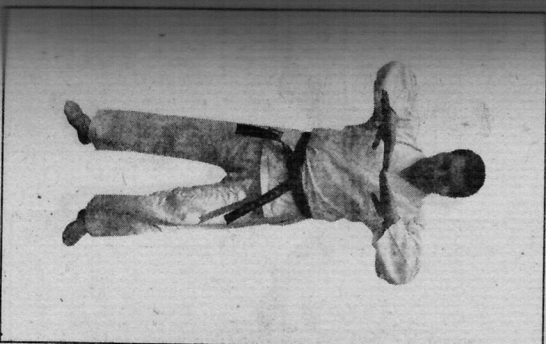


Фото 92

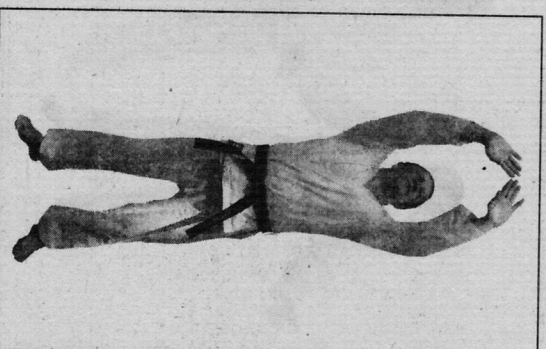


Фото 93

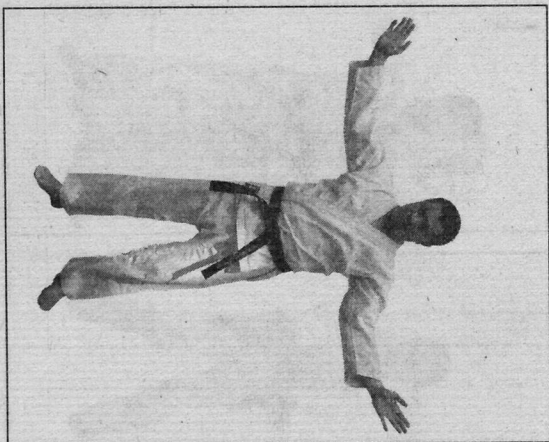


Фото 94

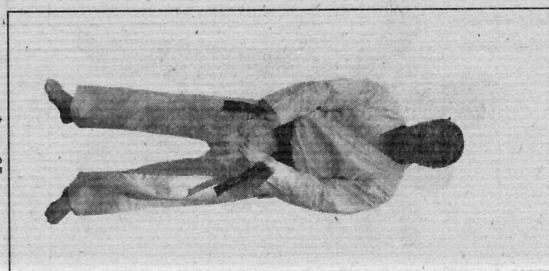


Фото 95

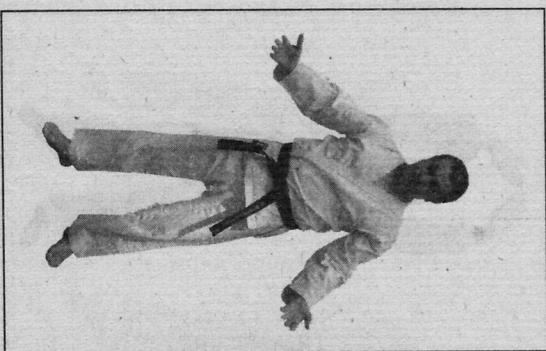


Фото 96

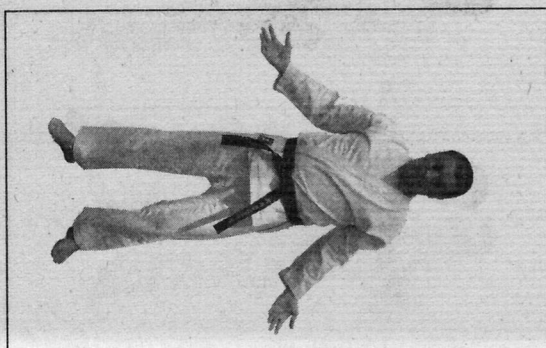


Фото 97

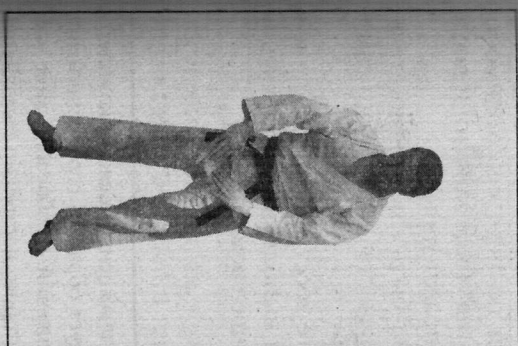


Фото 98

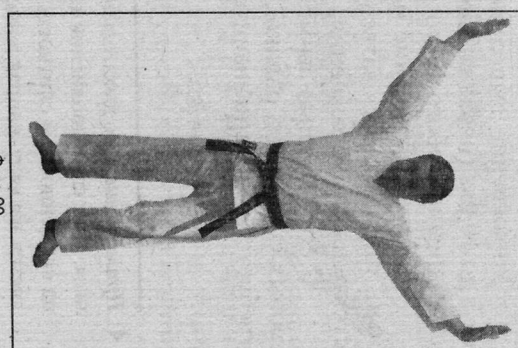


Фото 99

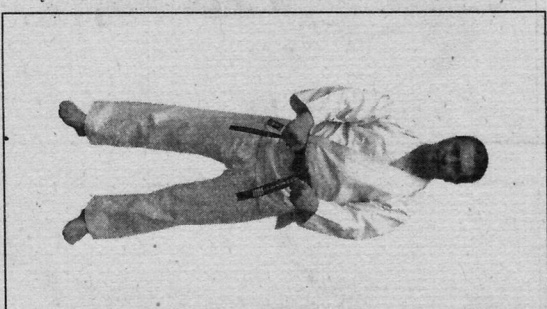


Фото 100



Упражнение выполняется по мере необходимости от 3 до 10 раз (перед началом и в конце занятий и после выполнения любого другого упражнения).

Данное упражнение может быть как вспомогательным, так и использоваться в качестве отдельного самостоятельного упражнения.

С его помощью вы можете восстановить дыхание в любых ситуациях, однако для выполнения упражнения требуется довольно значительное время.

◀ **Примечание.** Это дыхательное упражнение является комплексным. При его выполнении следует обратить особое внимание на слаженность и слитность движений. Особое внимание уделяется взгляду, направление которого постоянно изменяется. Вы то следите за реальными движениями рук, то концентрируетесь на воображаемых точках, то взгляд устремляется в бесконечность.

## Дыхательное упражнение № 10

Ноги на ширине плеч. Из этого положения с одновременным выдохом через рот наклоняем голову вперед. Затем голова медленно поднимается вверх с одновременным вдохом через нос. Продолжая вдох, отводим голову максимально назад до предела и на время задерживаем дыхание.

Затем медленно наклоняем голову вперед и вниз и постепенно выдыхаем через рот. При выполнении этого упражнения в дыхании также участвуют мышцы живота (фото 101–105).

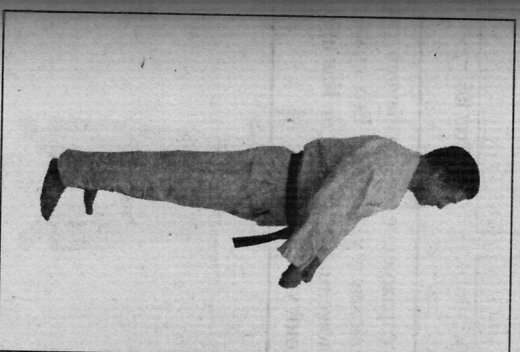


Фото 101

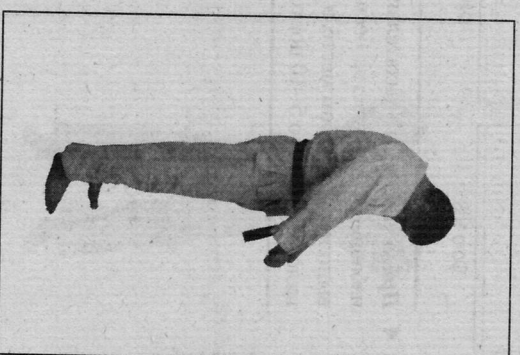


Фото 102

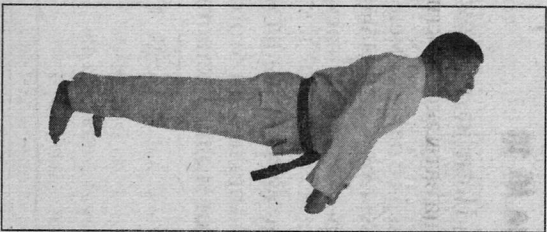


Фото 103



Фото 104

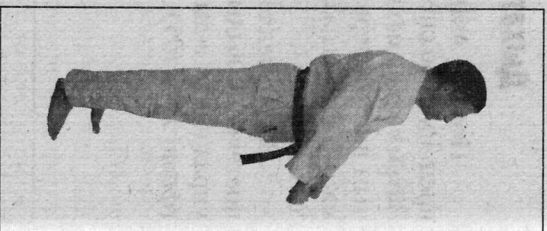


Фото 105

◀ **Примечание.** Это дыхательное упражнение предназначено для избавления от чувства беспокойства и усталости. Его можно выполнять в любом месте, в положении и стоя и сидя. Как правильно, достаточно 5–10 повторений упражнения.

## Дыхательное упражнение № 11

Держим корпус и голову ровно. Ноги на ширине плеч. Руки со сцепленными пальцами на затылке. Локти максимально отведены назад.

Медленно сдвигая локти вперед перед собой, выдыхаем воздух через рот.

Выдержав паузу, медленно начинаем разводить локти назад, в исходное положение, с одновременным вдохом через нос (фото 106–110).

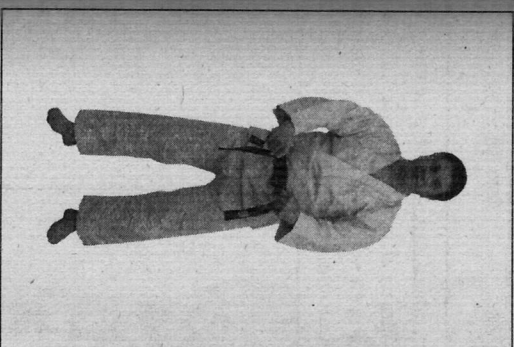


Фото 106

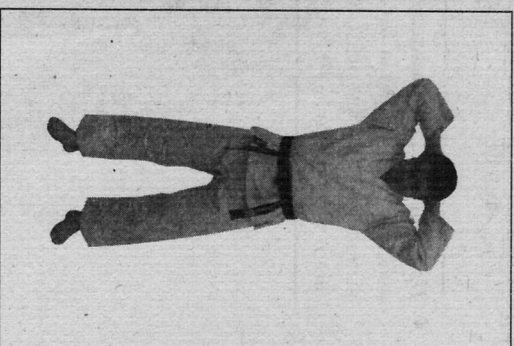


Фото 107



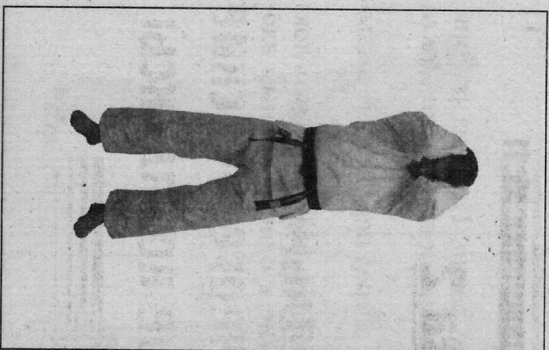


Фото 108

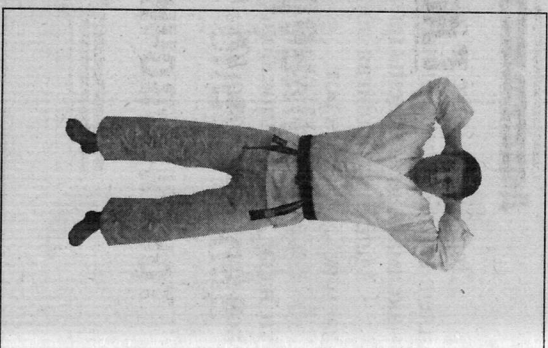


Фото 109

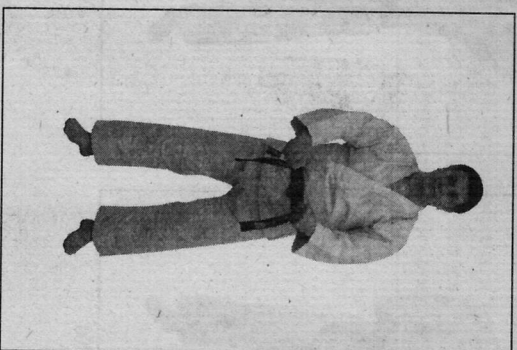
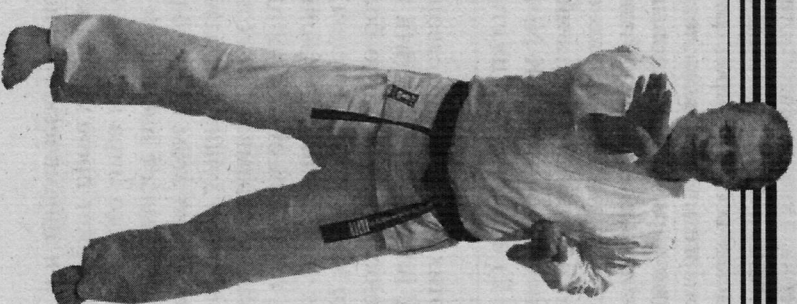


Фото 110



## Глава 2

# Универсальные дыхательно-энергетические тренировочные комплексы



Универсальные дыхательно-энергетические тренировки комплексы (ТК) появились в системе рукопашного боя сравнительно недавно, в конце 1970-х гг. Они основываются на опыте карате и частично на практике ушу. Следует отметить, что если форма этих упражнений была заимствована из японских боевых систем и стилей, то понимание их основ, их сущности, или, как это модно сейчас говорить, их эзотерических тайн, — из китайских боевых и оздоровительных систем.

Происхождение всех трех предлагаемых в этой книге дыхательно-энергетических комплексов связано с различными стилями карате. Они основываются на так называемых формальных комплексах, известных как ката.

В системе рукопашного боя по системе спецназа КГБ используются комплекс ката-эй-дехо, заимствованный из стиля дзе-син-мон (ТК № 1), ката тейпо из шитору (ТК № 2) и ката санчин из стиля киокушинкай (ТК № 3).

Практика этих упражнений позволяет, как говорили мастера боевых искусств, «взрастить воинский дух» и «воспитать личность, обладающую большими достоинствами». Однако этим польза изучения, отработки и тренировки данных упражнений не ограничивается.

Например, такой известный восточный принцип и опыт, как медитация, оказывает благотворное влияние и на тело, и на состояние души, и на развитие мыслительных способностей. При этом происходит гармонизация взаимодействия человека с внешними объектами физического и психического мира и его внутреннего состояния. Медитация может происходить как в статическом положении, так и в динамическом. В последнем при вы-

полнении хорошо знакомых и, казалось бы, простых в отдельных элементах движений достигается положительный эффект, который необходим для занимающихся боевыми искусствами.

*Медитативные упражнения позволяют настроиться на занятия и тренировку и способствовать развитию физических, энергетических и духовных качеств человека в процессе отработки приемов. После завершения занятий вы, используя медитативные навыки, легко и быстро перекладываете на выполнение других, чаще всего обыденных и рутинных, дел. При этом сама медитативная техника, будь это статическая или динамическая ее разновидность, немалыми и невидимыми без правильного дыхания. И здесь возникает эффект положительного взаимовлияния. С одной стороны, медитативность влияет на дыхание, а с другой — само дыхание начинает влиять на уровень душевного состояния и равновесия. При этом и то и другое находится под постоянным внутренним контролем, что в других состояниях и при выполнении других упражнений и действий практически невозможно и по-другому не тренируется и не развивается.*

Существует несколько вариантов выполнения универсальных дыхательно-энергетических тренировочных комплексов.

Наибольшую известность получил так называемый изометрический подход. Он подразумевает выполнение упражнений в состоянии полного физического напряжения, которое сопровождается глубоким внутренним дыханием на пределе физических возможностей. Это укрепляет силу, внутреннюю энергию и координирует взаимодействие души и тела.

В то же время рассматриваемые нами комплексы могут выполняться в соответствии с принципом «ничего



сверх меры». Простое, без особого напряжения и сверх-энтузиазма, или, как иногда говорят, без фанатизма, выполнение тренировочных комплексов, но повторяемое много раз подряд, до приобретения автоматизма, несомненно принесет пользу. И уж точно не пойдет никому во вред, тогда как чрезмерное напряжение, выполнение комплекса «с выпученными глазами» могут привести к неожиданным и нежелательным последствиям.

Как говорили древние мастера, если повторить, то или иное ката тысячи раз, понимание его внутренней сути придет само. А вместе с этим внутренним пониманием придет и умение. Причем не только умение действовать самому, но и возможность прочитывать любые действия противника еще тогда, когда он только собирается что-либо сделать.

Самое главное при выполнении этих комплексов — достижение гармонии их constituentных составляющих.

Формально мы должны добиться координации позиций с дыханием и движением, а также выполнять перемещения с одновременным действием руками и ногами в координации с правильным моментом вдоха и выдоха.

Чтобы дать оценку правильности выполнения любого из этих комплексов, следует учитывать три критерия: правильность позиции, правильность направления силы и правильное дыхание.

Упражнение или комплекс должны выполняться в соответствии с принципами силы и концентрации, скорости и правильности формы и правильности дыхания (и по форме, и по содержанию). При этом все три принципа могут соблюдаться и по отдельности, и в комплексе.

Следует обратить внимание на осуществление важнейшей связи внешней стороны техники выполнения с дыханием и самого дыхания с сознанием. Иногда эти комплексы называют школой дыхательного контроля и психорегуляции.

В результате правильного выполнения дыхательно-энергетических комплексов достигается гармония, в том

числе гармонии циркуляции энергии ки. Проще говоря, урегулируются и гармонизируются взаимосвязи внутренних органов, течения крови и функционирования нервной системы.

Иногда такое состояние боевого просветления называют боевым трансом без аффектов, что аналогично понятию «пустое сознание» в философии дзен-буддизма. С одной стороны, человек полностью очистил сознание, но, с другой стороны, он находится в состоянии сверхчувственной готовности отразить нападение. Таким образом, он избегает нервного перенапряжения, ошибок в выборе средств и способов борьбы, накапливает в себе необходимую для действия силу.

## Подготовительная часть

1. Из исходного положения, приставляя левую ногу к правой, выходим в позицию пятки и носки вместе и отводим правую руку локтем назад. Ладонь левой руки накладываем на кулак правой руки и, как бы слегка надавливая на него, сопровождаем правую руку. Одновременно производим вдох через нос (фото 112). Не меняя позиции, поднимаем руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта. Правая рука сжата в кулак.

2. Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх производим выдох через рот в первой половине движения рук вверх и тут же во второй половине движения рук вверх производим вдох через нос (фото 113). Не меняя позиции, опускаем руки перед собой вперед — вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую руку. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз выполняем выдох через рот (фото 114).

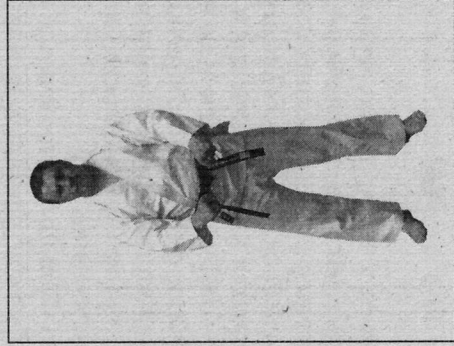


Фото 111

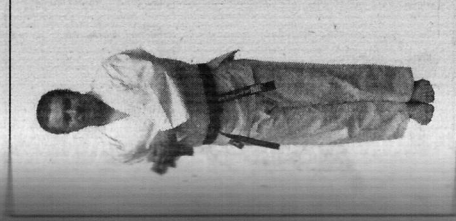


Фото 112

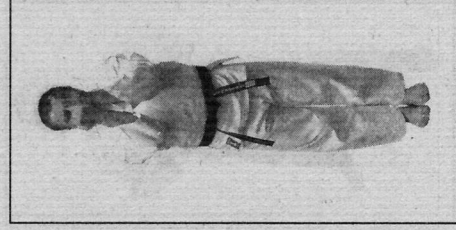


Фото 113

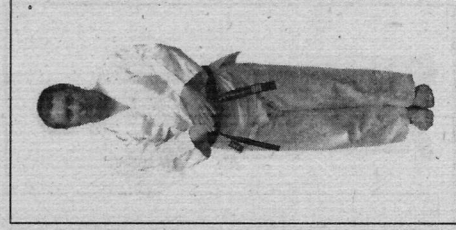


Фото 114

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ

### Универсальный дыхательно-энергетический тренировочный комплекс № 1

Исходное положение — ноги на ширине плеч, корпус и голова ровно, руки перед собой и слегка разведены в стороны, сжаты в кулаки. Взгляд устремлен вперед (фото 111).



## Основная часть

**4.** С одновременным глубоким и быстрым выдохом через нос быстро и резко отводим согнутые в локтях руки назад, как бы нанося одноименный удар обеими локтями назад.

Носки ног разводятся в стороны, пятки вместе (*фото 115*).

**5.** С шагом правой ногой вперед производим глубокий выдох через нос.

Выпрямляем спину. Мышцы спины и ног напряжены. Занимаемая позиция должна быть максимально глубокой (*фото 116*).

**6.** Не меняя положения корпуса и ног, с максимальным напряжением медленно выполняем движение удара обеими руками вперед с одновременным и замедленным выдохом через рот.

Выдох производится с максимальным напряжением. При этом как бы издается шипящий звук. Руки сжаты в кулаки. Правый кулак располагается над левым. Взгляд направлен вперед (*фото 117*).

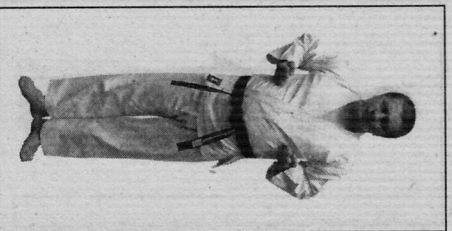


Фото 115



Фото 116



Фото 117

**7.** Быстро подтянув правую ногу назад, возвращаемся в исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки, согнутые в локтях, максимально отведены назад.

В момент выполнения движения производим быстрый и глубокий выдох всей грудью через нос (*фото 118*).

**8.** С шагом левой ногой вперед производим глубокий выдох через нос.

Спина прямо. Мышцы спины и ног напряжены. Занимаем максимально глубокую позицию (*фото 119*).

**9.** Не меняя положения корпуса и ног, с максимальным напряжением медленно выполняем движение удара обеими руками вперед с одновременным и замедленным выдохом через рот.

Выдох производится с максимальным напряжением. При этом как бы издается шипящий звук. Руки сжаты в кулаки. Левый кулак располагается над правым. Взгляд направлен вперед (*фото 120*).

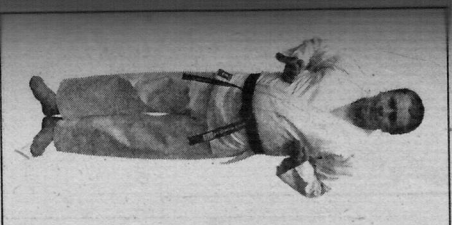


Фото 118



Фото 119

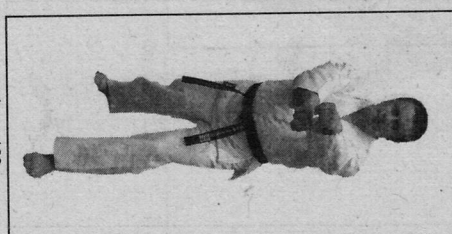


Фото 120

## 10.

Быстро подтянув левую ногу назад, вернуться в исходное положение: пятки вместе, носки врозь, правая рука, согнутая в локте, идет назад, левая рука сопровождает ее открытой ладонью.

В момент выполнения движения производим выдох через нос с одновременным поворотом головы на 45 градусов влево (фото 121).

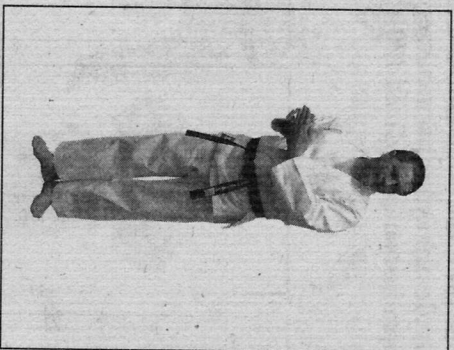


Фото 121

## 11.

Выход левой ногой вперед влево под углом 45 градусов с одновременным ударом наотмашь наружу обратной стороной ладони левой руки. И сразу же производим разноименный удар правой рукой.

Выдох выполняется через рот. Один выдох на два удара с максимальным напряжением всех мышц и выбросом максимальной энергии на втором ударе. В момент его нанесения левая рука быстро идет назад, создавая дополнительный крутящий момент, добавляя импульс, резкость и силу (фото 122, 123).

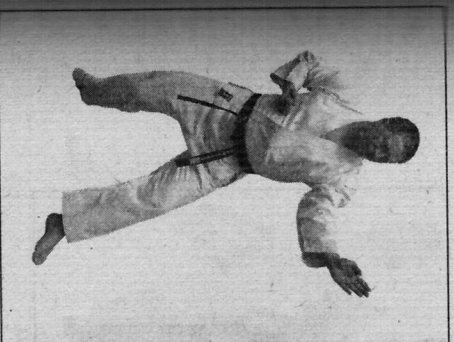


Фото 122



Фото 123



## 12.

Быстро подтянув левую ногу назад, возвращаемся в исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Левая рука остается на месте. Правая рука открытой ладонью накладывается на сжатый кулак левой руки.

В момент выполнения движения производим вдох через нос с одновременным поворотом головы на 45 градусов вправо (*фото 124*).



Фото 124

## 13.

Выход правой ногой вперед вправо под углом 45 градусов с одновременным ударом наотмашь наружку обратной стороной ладони правой руки и тут же наносим разноименный удар левой рукой.

Выдох выполняется через рот. Один выдох на два удара с максимальным напряжением всех мышц и выбросом максимальной энергии на второй ударе. В момент нанесения второго удара правая рука быстро идет назад, создавая дополнительный крутящий момент, добавляя импульс, резкость и силу (*фото 125, 126*).

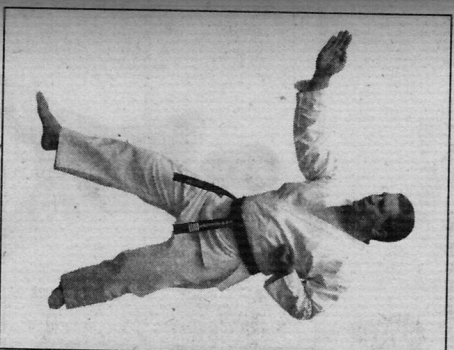


Фото 125



Фото 126

## 14.

Быстро подтягиваем правую ногу назад и возвращаемся в исходную точку, в положение пятки вместе, носки вместе. Обе руки идут назад. Кулаки сжаты. Локти максимально отведены назад. Взгляд прямо. Ноги слегка согнуты в коленях и напряжены. Это положение позволяет в любую секунду переместиться в любом направлении. В момент выполнения движения делаем полный вдох через нос (фото 127).

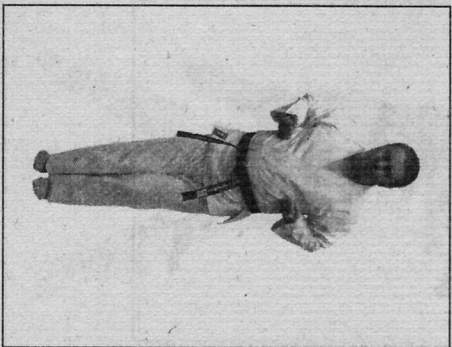


Фото 127

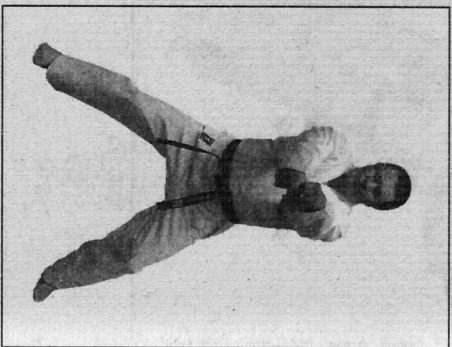


Фото 128

## 15.

Стремительный шаг влево в широкую фронтальную стойку с одновременным ударом двумя руками вперед. Кулак левой руки сверху. Взгляд направлен вперед. Колени согнуты и напряжены. В момент выполнения движения и нанесения удара производим быстрый выдох через рот (фото 128).

## 16.

Быстро приставляя левую ногу обратно, возвращаемся в исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Обе руки быстро идут назад. Кулаки сжаты. Локти максимально отведены назад. Взгляд прямо. Ноги слегка согнуты в коленях и напряжены. Это положение позволяет в любую секунду переместиться в любом направлении. В момент возвращения в исходную точку производим полный вдох через нос (фото 129).

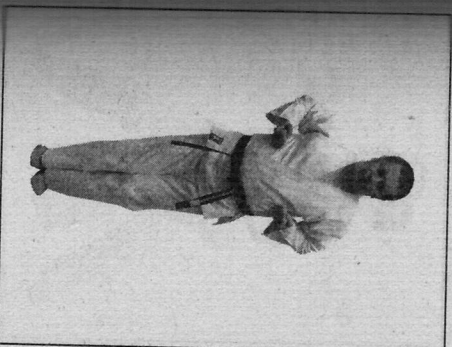


Фото 129

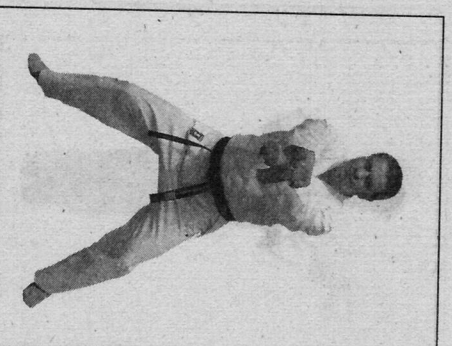


Фото 130

## 17.

Стремительный шаг вправо в широкую фронтальную стойку с одновременным ударом двумя руками вперед. Кулак правой руки сверху. Взгляд направлен вперед. Колени согнуты и напряжены. В момент выполнения движения и нанесения удара производим быстрый выдох через рот (фото 130).



## 18.

Быстро приставляя правую ногу обратно, возвращаемся в исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Обе руки быстро идут назад. Кулаки сжаты. Локти максимально отведены назад. Взгляд прямо. Ноги слегка согнуты в коленях и напряжены. Это положение позволяет в любую секунду переместиться в любом направлении. В момент возвращения в исходную точку производим полный вдох через нос (*фото 131*).

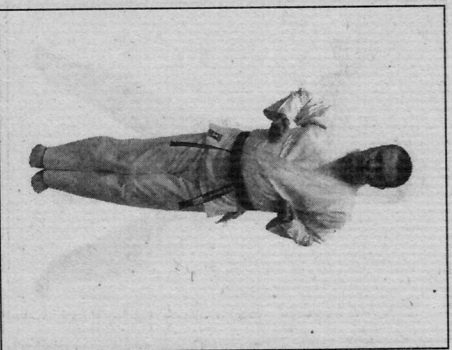


Фото 131

## 19.

Без паузы делаем шаг левой ногой назад и, развернувшись влево на 90 градусов, выходим в широкую фронтальную позицию с одновременным ударом двумя руками вперед. Кулак левой руки сверху. Взгляд прямо перед собой. Ноги слегка согнуты в коленях и напряжены. В момент нанесения удара производим быстрый выдох через рот (*фото 132*).

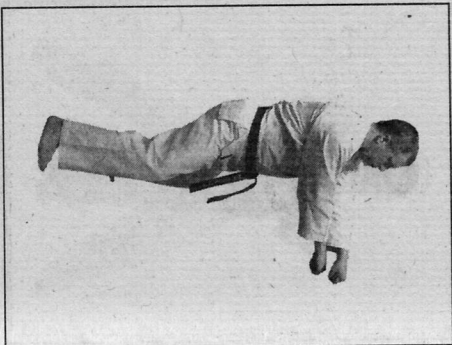


Фото 132

## 20.

Не меняя позиции, с быстрым вдохом через нос одергиваем правую руку назад, максимально отводя правый локоть назад. Взгляд прямо (*фото 133*).

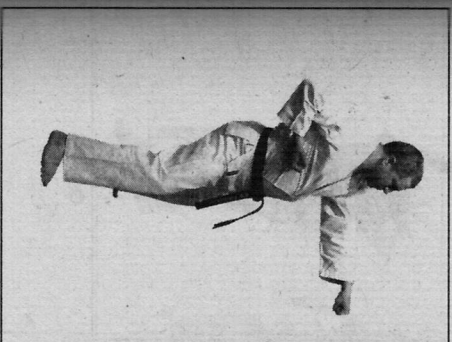


Фото 133

## 21.

Не меняя позиции, медленно и с максимальным напряжением и силой обозначаем колющий удар пальцами правой руки. Ладонь открыта и в конечной точке располагается над кулаком левой руки. Взгляд прямо.

В момент выполнения движения правой рукой производим замедленный силовой выдох через рот с максимальным напряжением всего тела (*фото 134*).

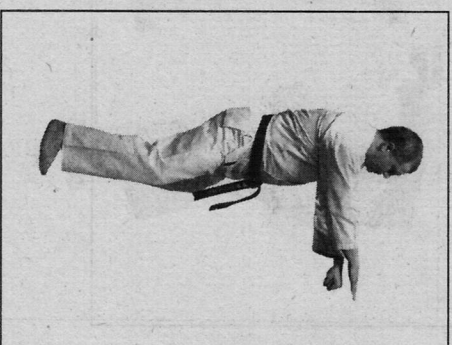


Фото 134

## 22. Не меняя позиции, в самый последний момент передышного движения быстро поворачиваем голову вправо. Взгляд вправо.

Момент поворота головы приходится на паузу между окончанием выдоха и началом следующего вдоха (*фото 135*).

## 23. Задержав взгляд и как бы оценив ситуацию, быстро делаем шаг левой ногой скрестно вправо перед собой и резко отводим локти назад.

В момент выполнения движения делаем быстрый и полный вдох через нос (*фото 136*).

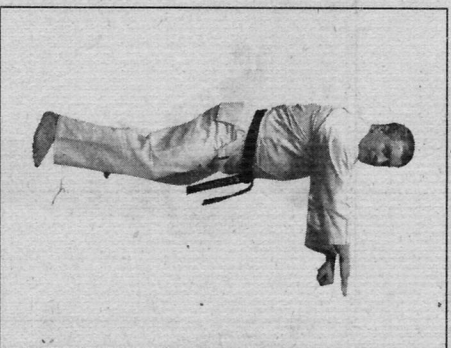


Фото 135

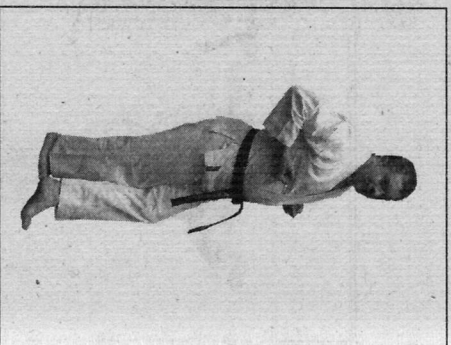


Фото 136

## 24. Разворачиваемся на месте на 180 градусов через правое плечо. Руки остаются в неизменном положении. Правая нога на полшага вперед. Ноги примерно на ширине плеч. Взгляд прямо. Ступня левой ноги смотрит вовнутрь влево примерно под 35 градусов (*фото 137*).



Фото 137



## 25.

Наносим левой рукой прямой удар кулаком перед собой. Оставив левую руку выпрямленной, тут же наносим прямой удар перед собой правой рукой. Кулак правой руки располагается прямо над кулаком левой руки.

Оба удара наносятся на один быстрый выдох через рот. Взгляд прямо перед собой (фото 138, 139).

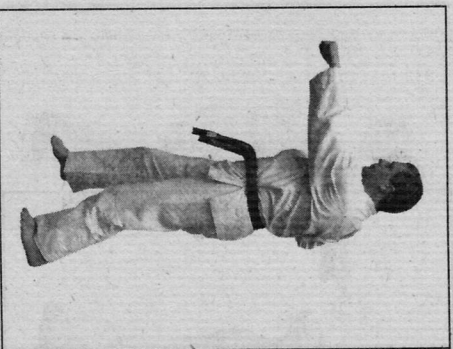


Фото 138

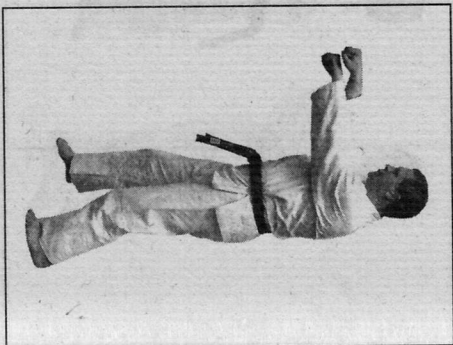


Фото 139

## 26.

Оставаясь на месте, резко отдергиваем левую руку к себе, направляя локоть назад.

В момент выполнения движения производим быстрый и полный вдох через нос (фото 140).

## 27.

Не меняя позиции, медленно и с максимальным напряжением и силой обозначаем колющий удар пальцами левой руки. Ладонь открыта и в конечной точке располагается над кулаком правой руки. Взгляд прямо.

В момент выполнения движения левой рукой производим замедленный силовой выдох через рот с максимальным напряжением всего тела (фото 141).



Фото 140

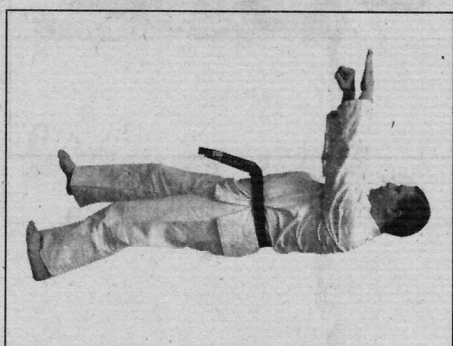


Фото 141

28.

Разворачиваемся на месте влево на 90 градусов и переходим в левостороннюю позицию, часто называемую кошащей стойкой. Поднимаем руки и располагаем их перед грудью. Правая рука сжата в кулак. Ладонь левой руки направлена вниз и располагается прямо над кулаком правой руки. В момент выполнения движения руками и выполнения поворота производим быстрый вдох через нос (фото 142).

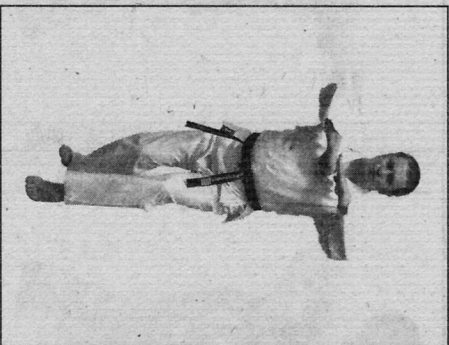


Фото 142

29.

Не меняя позиции, наносим синхронный удар двумя пальцами обеих рук в стороны. Удар обозначается на уровне плеч. Ладони смотрят вниз. В момент нанесения удара производим быстрый выдох через рот (фото 143).

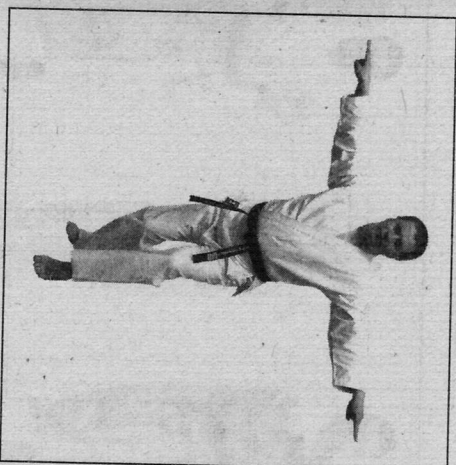


Фото 143



## 30.

Делаем шаг левой ногой назад, переходя в правостороннюю позицию и выбрасывая обе руки с открытыми ладонями вперед. Правая рука сверху, левая снизу.

Руки как бы захватывают воображаемую голову противника и подтягивают ее к себе. Локти идут назад.

В момент выполнения движений производим глубокий и быстрый вдох через рот (фото 144, 145).

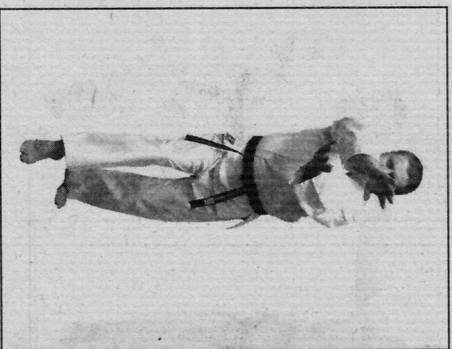


Фото 144



Фото 145

## 31.

Не меняя позиции, с силовым выдохом через рот медленно, с силой и максимальным напряжением выпрямить руки вперед от себя, как бы отталкивая, отжимая от себя противника открытыми ладонями обеих рук (фото 146).

## 32.

Не меняя позиции, выбрасываем обе руки с открытыми ладонями вперед. Правая рука сверху, левая снизу. Руки как бы захватывают воображаемую голову противника и подтягивают ее к себе. Локти идут назад.

В процессе выполнения движений производим глубокий и быстрый вдох через рот (фото 147, 148).



Фото 146

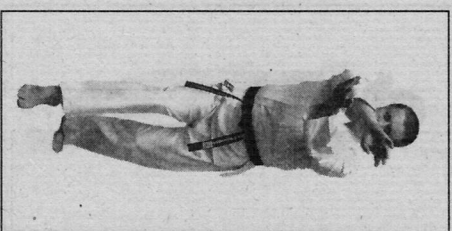


Фото 147



Фото 148

## 33.

Не меняя позиции, с силовым выдохом через рот медленно, с силой и максимальным напряжением выпрямляем руки вперед от себя, как бы отталкивая, отжимая от себя противника открытыми ладонями обеих рук (*фото 149*).

## 34.

Не меняя позиции, выбрасываем обе руки с открытыми ладонями вперед. Правая рука сверху, левая снизу. Руки как бы захватывают воображаемую голову противника и подтягивают ее к себе. Локти идут назад.

В процессе движения выполняем глубокий и быстрый вдох через рот (*фото 150, 151*).

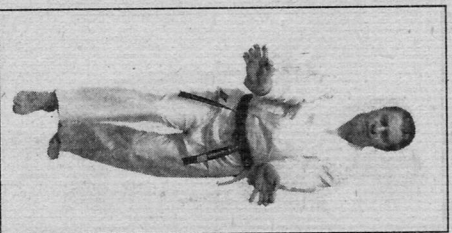


Фото 149

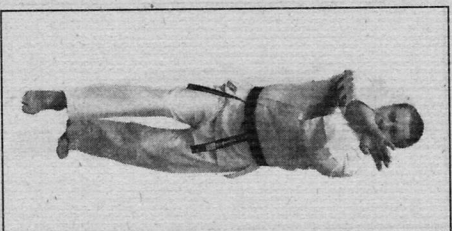


Фото 150



Фото 151

## 35.

Не меняя позиции, с силовым выдохом через рот (гортанной выдох) медленно, с силой и максимальным напряжением выпрямляем руки вперед от себя, как бы отталкивая, отжимая от себя противника открытыми ладонями обеих рук. Правая ладонь идет вперед и вверх. Пальцы руки направлены вверх. Левая открытая ладонь направлена вниз. Пальцы руки направлены вниз (*фото 152*).

## 36.

Не меняя позиции, опускаем ступню правой ноги на пол. Пятка идет быстро и резко, как бы впечатываясь в поверхность. Выдерживаем паузу в дыхании. Взгляд направлен вперед, как бы оценивая возможность появления новой угрозы (*фото 153*).

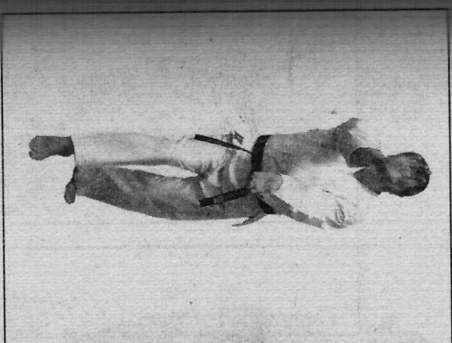


Фото 152

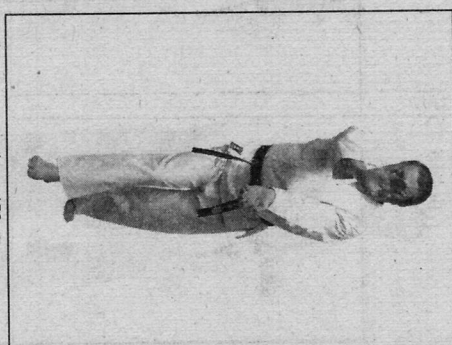


Фото 153



## Заключительная часть

37.

Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога приставляется к правой. Позиция ноги вместе. В момент выполнения движения правая рука идет назад локтем назад. Ладонь левой руки накладываем на кулак правой руки и, как бы слегка надавливая, сопровождаем правую руку. Одновременно производится вдох через нос (фото 154).

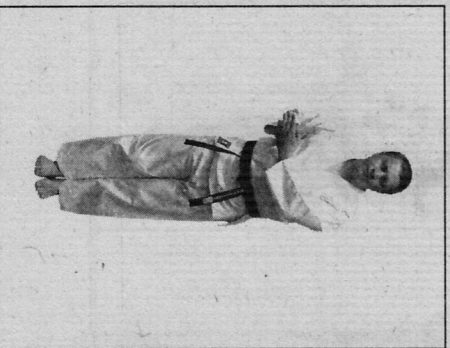


Фото 154

38.

Не меняя позиции, поднимаем руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта. Правая рука сжата в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх производим выдох через рот в первой половине движения рук вверх и тут же во второй половине движения рук вверх — вдох через нос (фото 155).

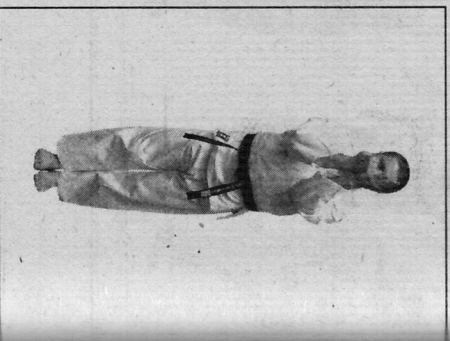


Фото 155

39.

Не меняя позиции, опускаем руки перед собой вперед — вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую руку. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз выполняем выдох через рот (фото 156).

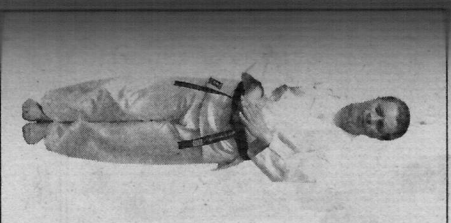


Фото 156

40.

Сохраняя занятую позицию, производим полный вдох через нос и, выдохнув с одновременным выдохом через рот традиционный поклон, делаем шаг левой ногой влево в сторону, подняв крутовыми движениями обе руки вверх скрестно с одновременным глубоким вдохом через рот (фото 157).

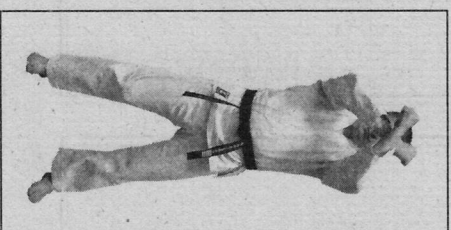


Фото 157

41.

Опускаем руки вниз и разводим их в стороны, выполняя выдох через рот. Ноги на ширине плеч. Руки сжаты в кулаки, но не напряжены. Взгляд устремлен вперед (фото 158).

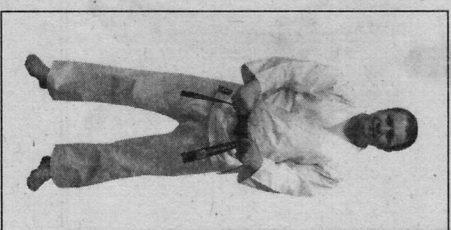


Фото 158

## Универсальный дыхательно-энергетический тренировочный комплекс № 2

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки перед собой, сжаты в кулаки. Взгляд устремлен вперед (*фото 159*).

### Подготовительная часть

**1.** Из исходного положения, приставляя левую ногу к правой, занимаем позицию пятки и носки вместе и отводим правую руку локтем назад. Ладонь левой руки накладываем на кулак правой руки и, как бы слегка надавливая, сопровождаем правую руку. Одновременно производим вдох через нос (*фото 160*).

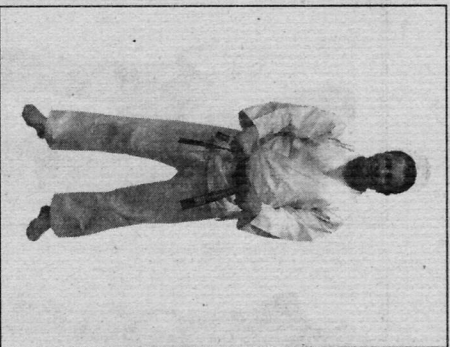


Фото 159

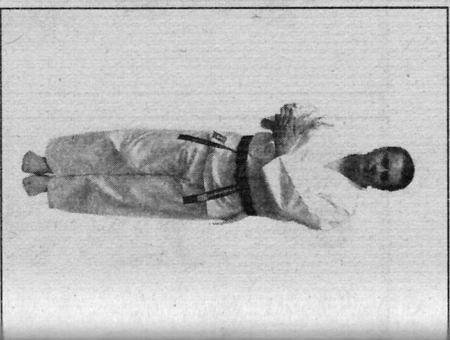


Фото 160

**2.** Не изменяя позиции, поднимаем руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта, а правая кисть сжата в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх производим выдох через рот в первой половине движения рук вверх и тут же во второй половине движения рук вверх делаем вдох через нос (*фото 161*).

**3.** Не изменяя позиции, опускаем руки перед собой вперед вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую руку. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз делаем выдох через рот (*фото 162*).

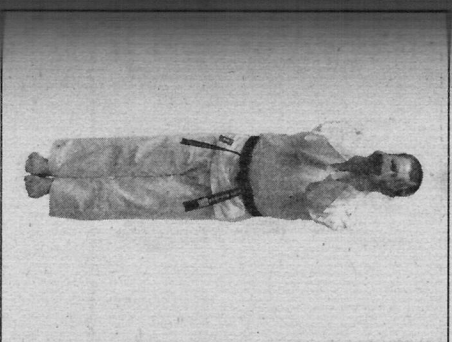


Фото 161

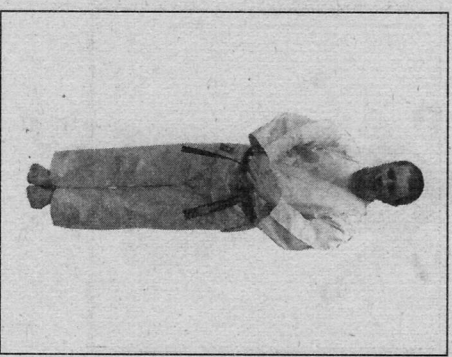


Фото 162



## Основная часть

4. С одновременным глубоким выдохом через нос поднимаем руки перед собой вверх. Плечи и предплечья параллельны земле. Ладони обеих рук раскрыты и смотрят вниз. Левая ладонь находится сверху правой ладони. В момент начала движения руками вверх разводим в стороны носки ног. Пятки остаются вместе (фото 163).

5. С одновременным выдохом через рот руки опускаются ладонями вниз. Ноги остаются в позиции пятки вместе, носки врозь (фото 164).

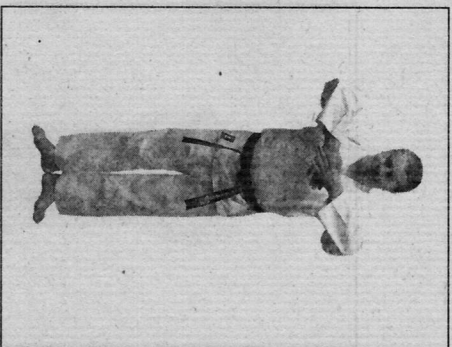


Фото 163

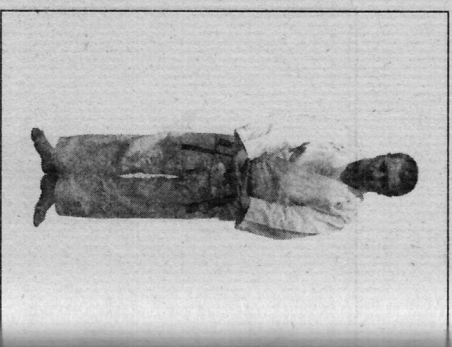


Фото 164

6. С одновременным выдохом через нос разводим пятки в стороны. Носки остаются на месте. Принимается позиция ноги на ширине плеч. Сжимаем кулаки и разводим руки назад в стороны. Плечи полностью развернуты. В момент разведения плеч делаем выдох через рот (фото 165, 166).

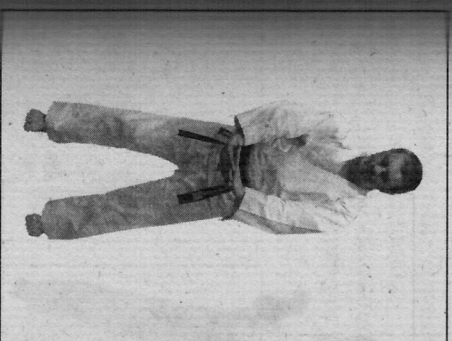


Фото 165



Фото 166

7. Выходим вперед в правостороннюю позицию, делаем полшага правой ногой с одновременной защитой предплечьями обеих рук изнутри наружу. Правая нога вперед, носок смотрит немного влево. Левая нога сзади, носок направлен прямо. Корпус прямо. Кисти сжаты в кулаки пальцами к себе и располагаются на одном уровне, не выше и не шире плеч. Руки согнуты в локтях примерно под 90 градусов. Расстояние между локтями и корпусом примерно один кулак. Делаем вдох через нос в начале движения и выдох через рот в конечной его фазе (фото 167).

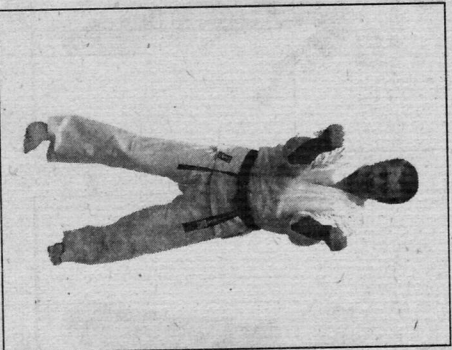


Фото 167

8. В правосторонней позиции отводим левую руку локтем назад до предела. Одновременно делаем вдох через нос. После выполнения движения сохраняем занятое положение и выполняем выдох через рот (фото 168).
9. Сохраняя положение, выносим правую руку вперед, поворачивая ее против часовой стрелки на 180 градусов. Во время выполнения этого движения кулак правой руки разжимается. Открытая ладонь отводится максимально в сторону и смотрит вниз. В процессе движения выполняем выдох через нос (фото 169).
10. Не меняя правосторонней позиции, отводим правую руку назад, как бы подтягивая к себе воображаемый предмет. Локоть правой руки максимально отходит назад. Ладонь правой руки смотрит вниз. Во время выполнения движения производим выдох через рот (фото 170).

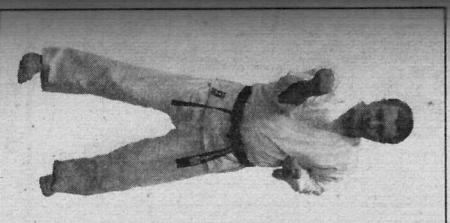


Фото 168

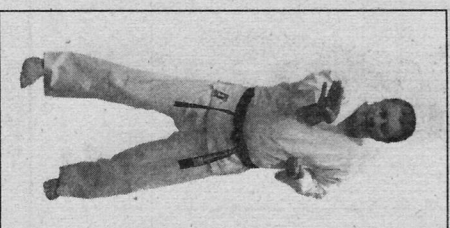


Фото 169



Фото 170



## 11.

Сохраняя правостороннюю позицию, делаем вдох и одновременно выдвигаем правую руку вперед, ладонь смотрит вниз. Выпрямив ее полностью, поворачиваем кисть на 180 градусов по часовой стрелке снаружи внутрь ладонью вверх. Движение кисти похоже на зачерпывание воды ладонью.

Во время выполнения второй фазы движения продолжается вдох через нос (фото 171, 172).

## 12.

Сохраняя правостороннюю позицию, подтягиваем правую руку к себе. Открытая ладонь повернута к себе и вверх. Локоть отходит максимально назад.

Движение руки похоже на подтягивание к себе захваченного предмета.

Во время выполнения движения выдыхаем через рот (фото 173).

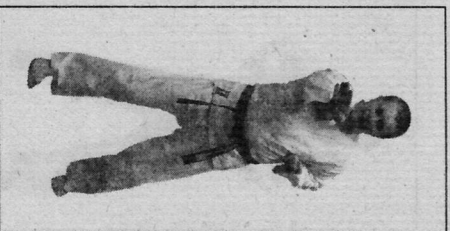


Фото 171



Фото 172



Фото 173

## 13.

Сохраняя правостороннюю позицию, поворачиваем кисть правой руки по часовой стрелке пальцами вверх. Открытая ладонь правой руки смотрит вперед.

Во время выполнения этого движения делаем вдох через нос (фото 174).

## 14.

Сохраняя правостороннюю позицию, делаем выдох через рот. Одновременно правая рука с открытой ладонью (пальцы смотрят вверх, ладонь — вперед) идет вперед — вверх.

Движение правой руки похоже на отталкивание от себя предмета или противника вперед — вверх (фото 175).

## 15.

Сохраняя правостороннюю позицию, с одновременным вдохом через нос отводим правую руку назад к себе. Пальцы правой руки смотрят вверх, ладонь — вперед (фото 176).

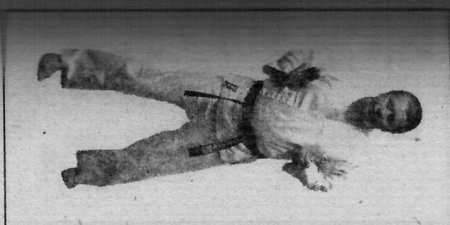


Фото 174

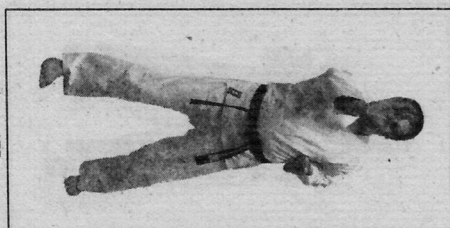


Фото 175

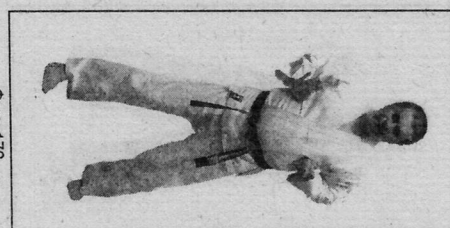


Фото 176

**16.** Сохраняя правостороннюю позицию и завершая вдох, переходящий в короткую паузу, кисть правой руки разворачивается по часовой стрелке на 180 градусов. Ладонь открыта и смотрит вперед, пальцы направлены вниз (фото 177).

**17.** Сохраняя правостороннюю позицию, направив ее правую руку вперед — вниз с открытой кистью, пальцы смотрят вниз. Одновременный выдох через рот.  
Движение правой руки похоже на отталкивание предмета или противника вперед — вниз (фото 178).

**18.** Сохраняя правостороннюю позицию, с одновременным выдохом через нос правая рука поднимается вверх. Пальцы вместе, ладони смотрит вниз. Рука слегка согнута в локте.  
Движение правой руки сходно с тем, когда мы отбиваем некий предмет или руки противника запястьем вверх (фото 179).



Фото 177

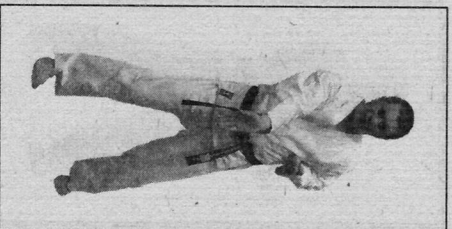


Фото 178

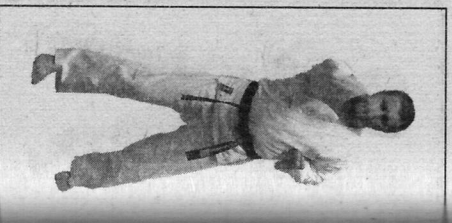


Фото 179

**19.** Сохраняя правостороннюю позицию, с одновременным выдохом через рот правая рука опускается вниз. Пальцы выпрямлены. Рука слегка согнута в локте.

Движение правой руки сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника основанием ладони вниз (фото 180).

**20.** Сохраняя правостороннюю позицию, с одновременным выдохом через нос правая рука уходит вправо. Пальцы вместе. Рука слегка согнута в локте.

Движение правой руки сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника запястьем в сторону — вправо, изнутри наружу (фото 181).

**21.** Сохраняя правостороннюю позицию, с одновременным выдохом через рот правая рука идет снаружи вовнутрь. Пальцы выпрямлены. Рука слегка согнута в локте.

Движение правой руки сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника основанием ладони снаружи вовнутрь (фото 182).



Фото 180

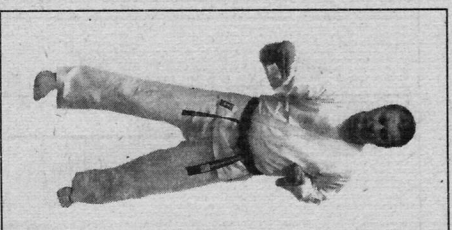


Фото 181

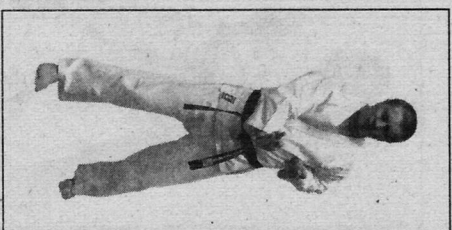


Фото 182



## 22.

Выход вперед в левостороннюю позицию. Делаем пошатта левой ногой вперед, одновременно защищая предплечье левой руки изнутри наружу. Левая нога вперед, ее носок смотрит немного вправо и вовнутрь. Правая нога сзади, носок смотрит прямо. Корпус прямо. Кисть правой руки сжата в кулак пальцами к себе, располагается на уровне не выше и не шире левого плеча. Расстояние между локтем и корпусом примерно один кулак. Правая рука сгибается в локте и отводится максимально назад. Вдох через нос в начале движения и выдох через рот в конечной фазе движения (*фото 183*).

## 23.

Остаемся в левосторонней позиции, выпрямляем левую руку вперед, одновременно поворачивая ее по часовой стрелке на 180 градусов. Во время выполнения движения кулак разжимается и открытая ладонь отводится максимально влево в сторону. Ладонь смотрит вниз. Во время выполнения движения производится вдох через нос (*фото 184*).

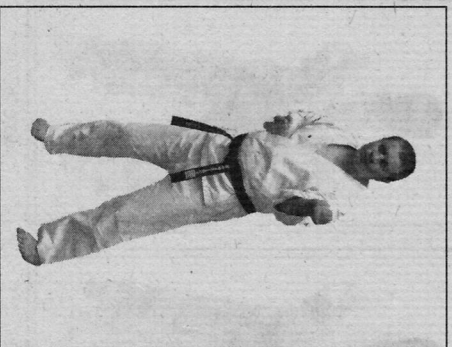


Фото 183

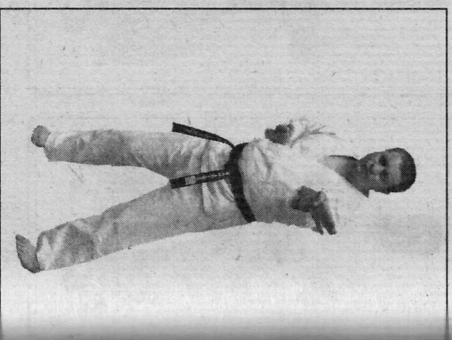


Фото 184

## 24.

Не изменяя левосторонней позиции, отводим правую руку назад, как бы подтягивая к себе воображаемый предмет. Локоть левой руки максимально отходит назад. Ладонь левой руки смотрит вниз.

Во время выполнения движения делаем выдох через рот (*фото 185*).

## 25.

Сохраняя левостороннюю позицию, делаем вдох и одновременно выдвигаем левую руку вперед, ладонь смотрит вниз. Выпрямившись полностью, поворачиваем кисть левой руки на 180 градусов против часовой стрелки снаружи внутрь, ладонью вверх.

Движение кисти похоже на зачерпывание воды ладонью.

Во время выполнения второй фазы движения продолжаем вдох через нос (*фото 186, 187*).



Фото 185

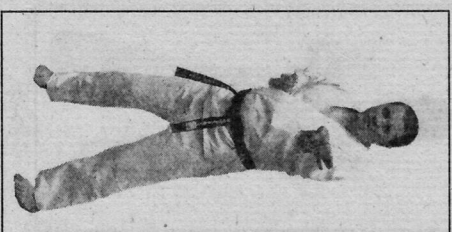


Фото 186

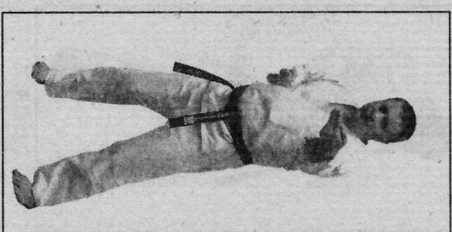


Фото 187

26.

Сохраняя левостороннюю позицию, подтягиваем левую руку к себе. Открытая ладонь смотрит вверх. Локоть идет максимально назад.

Движение руки похоже на подтягивание к себе захваченного предмета.

Во время выполнения движения выдыхаем через рот (*фото 188*).

27.

Сохраняя левостороннюю позицию, поворачиваем кисть левой руки против часовой стрелки пальцами вверх. Открытая ладонь левой руки смотрит вперед.

Во время выполнения этого движения делаем вдох через нос (*фото 189*).

28.

Сохраняя левостороннюю позицию, делаем вдох через рот. Одновременно левая рука с открытой ладонью (пальцы смотрят вверх, ладонь смотрит вперед) идет вперед — вверх.

Движение правой руки похоже на отталкивание от себя предмета или противника вперед — вверх (*фото 190*).



Фото 188

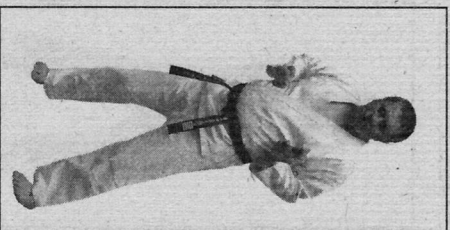


Фото 189



Фото 190

29.

Сохраняя левостороннюю позицию, делаем вдох через нос и одновременно выводим левую руку назад к себе. Пальцы правой руки продолжают смотреть вверх, ладонь — вперед (*фото 191*).

30.

Сохраняя левостороннюю позицию и завершая вдох, переходящий в короткую паузу, разворачиваем кисть левой руки против часовой стрелки на 180 градусов. Ладонь открыта и смотрит вперед, пальцы направлены вниз (*фото 192*).

31.

Сохраняя левостороннюю позицию, левая рука идет вперед — вниз с открытой кистью (пальцы смотрят вниз). Одновременно производится вдох через рот.

Движение правой руки похоже на отталкивание ~~предмета~~ от себя или противника вперед — вниз (*фото 193*).



Фото 191



Фото 192



Фото 193



## 32.

Сохраняя левостороннюю позицию, делаем вдох через нос. Одновременно левая рука поднимается вверх. Пальцы вместе, ладони смотрят вниз.

Рука слегка согнута в локте.

Движение левой руки сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника запястьем вверх (фото 194).

## 33.

Сохраняя левостороннюю позицию, делаем вдох через рот и одновременно опускаем левую руку вниз. Пальцы выпрямлены. Рука слегка согнута в локте.

Движение левой руки сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника основанием ладони вниз (фото 195).

## 34.

Сохраняя левостороннюю позицию, делаем вдох через нос. Одновременно левая рука уходит влево. Пальцы вместе. Рука слегка согнута в локте. Движение левой руки сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника запястьем в сторону — влево, изнутри наружу (фото 196).

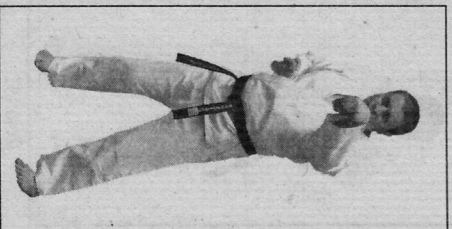


Фото 194

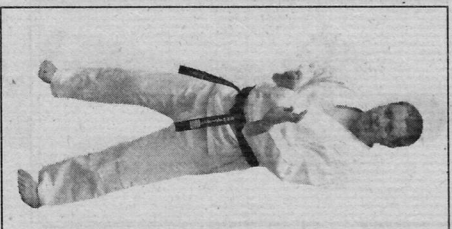


Фото 195



Фото 196

## 35.

Сохраняя левостороннюю позицию, с одновременным выдохом через рот левая рука идет снаружи внутрь. Пальцы выпрямлены. Рука слегка согнута в локте.

Движение левой руки сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника основанием ладони снаружи вовнутрь (фото 197).

## 36.

Выходим вперед в правостороннюю позицию, делая шаг вперед правой ногой, одновременно загибая предплечья обеих рук изнутри наружу. Правая нога вперед, ее носок смотрит немного влево. Левая нога сзади, ее носок направлен прямо. Корпус прямо. Обе руки скаты в кулаки пальцами к себе и располагаются на одном уровне — не выше и не шире плеч. Они согнуты в локтях примерно под углом 90 градусов. Расстояние между локтями и корпусом примерно один кулак.

Вдох через нос в начале движения и выдох через рот в конечной фазе движения (фото 198).

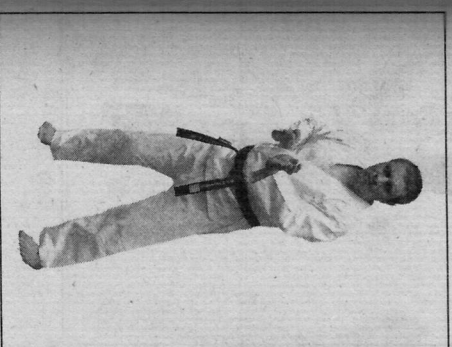


Фото 197



Фото 198

37.

Оставаясь в правостороннем положении, выполняем обе руки вперед, одновременно вращая их предплечьями внутрь на 180 градусов. Во время выполнения этого движения кулаки обеих рук разжимаются и открытые ладони отводятся максимально в сторону и смотрят вниз. Во время выполнения движения производим вдох через нос (фото 199).

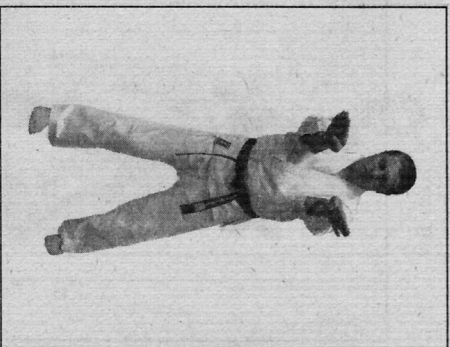


Фото 199

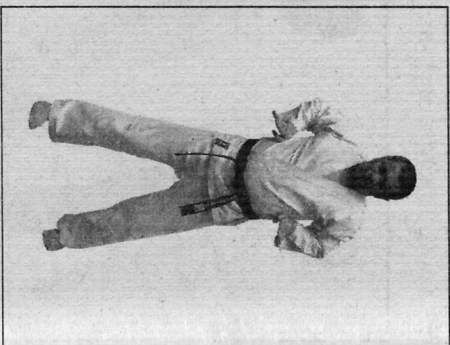


Фото 200

39.

Сохраняя правостороннюю позицию, с одновременным вдохом вытягиваем обе руки вперед, ладони смотрят вниз. Выпрямив руки, кисти обеих рук синхронно поворачиваем на 180 градусов наружу внутрь, ладонями вверх. Движение кистей похоже на зачерпывание воды ладонями.

Во время выполнения второй фазы движения продолжаем вдох через нос (фото 201, 202).

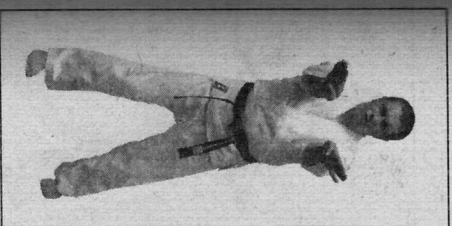


Фото 201

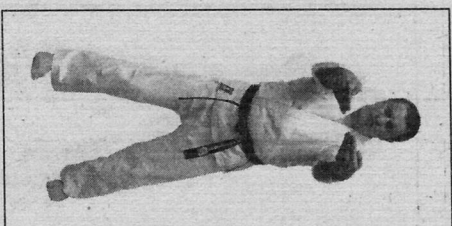


Фото 202

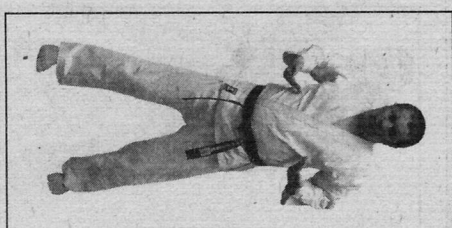


Фото 203

38.

Не меняя правосторонней позиции, отводим обе руки назад, как бы подтягивая к себе воображаемые предметы. Локти рук максимально отходят назад. Кисти и ладони смотрят вниз.

Во время движения выполняем выдох через рот (фото 200).

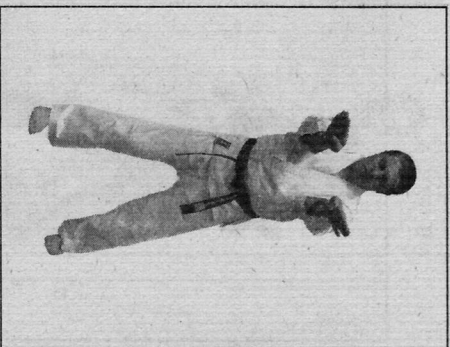


Фото 199

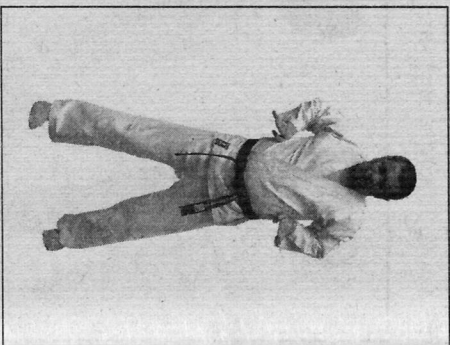


Фото 200

40.

Сохраняя правостороннюю позицию, подтягиваем обе руки к себе. Открытые ладони смотрят вверх. Локти максимально отведены назад.

Движение рук похоже на подтягивание к себе зажавленного предмета.

Во время выполнения движения делаем выдох через рот (фото 203).

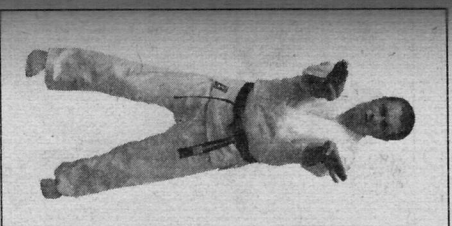


Фото 201

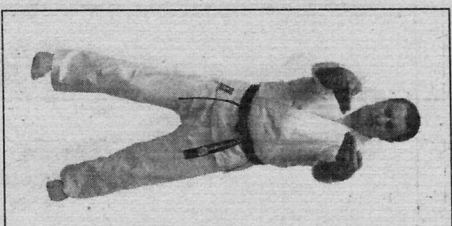


Фото 202

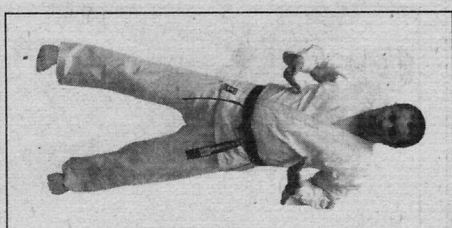


Фото 203



41. Сохраняя правостороннюю позицию, синхронно поворачиваем кисти изнутри наружу пальцами вверх. Открытые ладони рук смотрят вперед. Во время выполнения этого движения делаем вдох через нос (фото 204).

42. Сохраняя правостороннюю позицию, делаем выдох через рот. Одновременно обе руки с открытыми ладонями (пальцы смотрят вверх, ладони — вперед) идут вперед — вверх. Движение рук похоже на отталкивание от себя предмета или противника вперед — вверх (фото 205).

43. В правосторонней позиции вдыхаем через нос и одновременно отводим руки назад к себе. Пальцы рук продолжают смотреть вверх, ладони направлены вперед (фото 206).



Фото 204

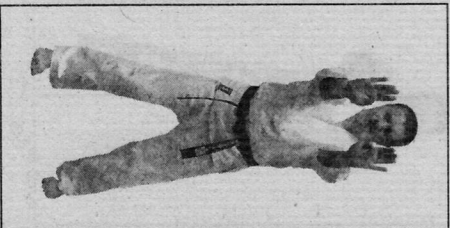


Фото 205

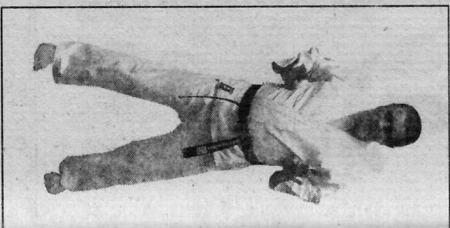


Фото 206

44. Сохраняя правостороннюю позицию и завершая вдох, переходящий в короткую паузу, разворачиваем кисти обеих рук на месте сначала наружу, а затем внутрь на 180 градусов. Ладони открыты и смотрят вперед, пальцы направлены вниз (фото 207).

45. В правосторонней позиции обе руки идут вперед и вниз с открытыми ладонями и пальцами, смотрим вниз, с одновременным выдохом через рот. Движение рук похоже на отталкивание предмета или противника вперед — вниз (фото 208).

46. Сохраняя правостороннюю позицию, с одновременным выдохом через нос синхронно поднимаем руки вверх. Пальцы вместе, ладони смотрят вниз. Руки слетка соприкасаются в локтях. Движение рук сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника записями вверх (фото 209).

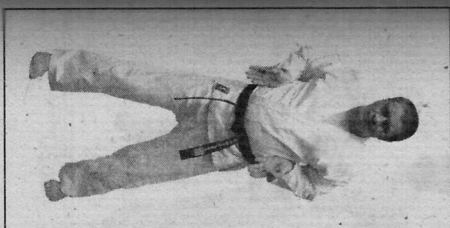


Фото 207

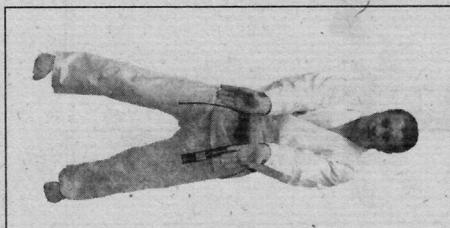


Фото 208

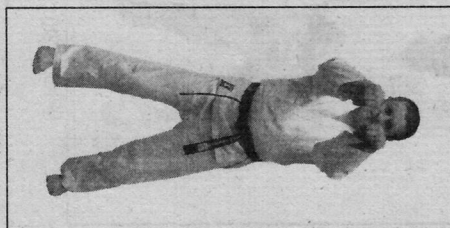


Фото 209

47.

Сохраняя правостороннюю позицию, синхронно опускаем обе руки вниз с одновременным выдохом через рот. Пальцы выпрямлены. Руки слегка согнуты в локтях.

Движение рук сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника основанием ладоней вниз (фото 210).

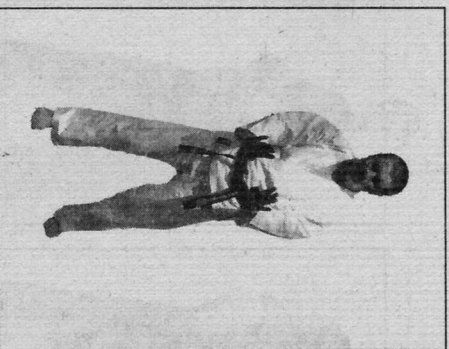


Фото 210



Фото 211

49.

Сохраняя правостороннюю позицию, делаем выдох через рот. Одновременно обе руки идут снаружи вовнутрь. Пальцы выпрямлены. Руки слегка согнуты в локтях.

Движение рук сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника основанием ладоней наружу вовнутрь (фото 212).

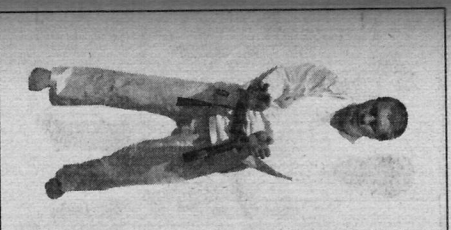


Фото 212

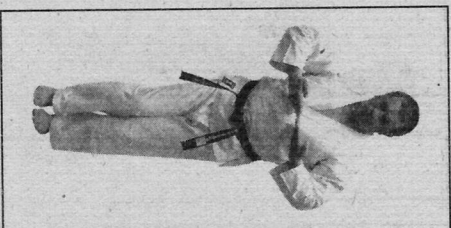


Фото 213

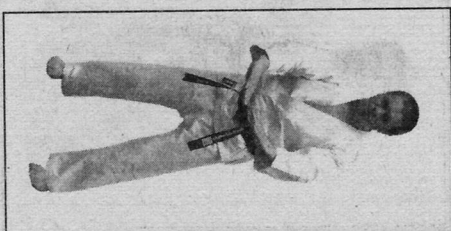


Фото 214

48.

Сохраняя правостороннюю позицию, с одновременным выдохом через нос синхронно разводим руки в стороны. Пальцы вместе. Руки согнуты в локтях.

Движение руки сходно с тем, когда мы отбиваем предмет или руки противника запястьями от себя в стороны (фото 211).

50.

Приблизив правую ногу к левой, с одновременным выдохом через нос подтягиваем обе руки в район солнечного сплетения, синхронно разворачивая ладони вверх.

Тут же делаем шаг правой ногой назад, выходя в левостороннюю позицию, с одновременным выдохом через рот и синхронно направляем обе руки вперед — вниз, разворачивая кисти от себя вниз (фото 213, 214).



## 51.

Приблизив левую ногу к правой, с одновременным выдохом через нос подтягиваем обе руки к себе в район солнечного сплетения, синхронно разворачивая ладони вверх.

Тут же делаем шаг левой ногой назад, в правостороннюю позицию. Делаем выдох через рот, направляем синхронно обе руки вперед — вниз, одновременно разворачивая кисти от себя вниз (фото 215, 216).

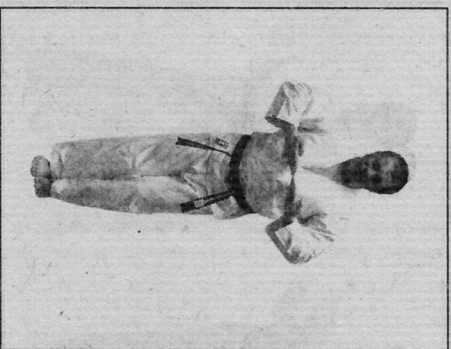


Фото 215

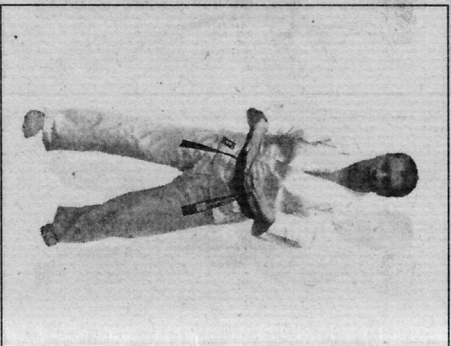


Фото 216

## 52.

Приблизив правую ногу к левой, делаем вдох через нос и подтягиваем обе руки к себе в район солнечного сплетения, синхронно разворачивая ладони вверх.

Тут же делаем шаг правой ногой назад и занимаем левостороннюю позицию. Делаем выдох через рот и синхронно направляем обе руки вперед — вниз, одновременно разворачивая кисти от себя вниз (фото 217, 218).

## 53.

Сохраняя левостороннюю позицию, с одновременным выдохом через нос одновременно отводим локоть правой руки назад до конца. Ладонь правой руки смотрит вверх. Левая ладонь накрывает открытую ладонь правой руки сверху, двигаясь слева направо и сверху вниз (фото 219).

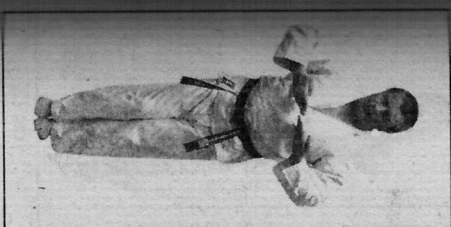


Фото 217

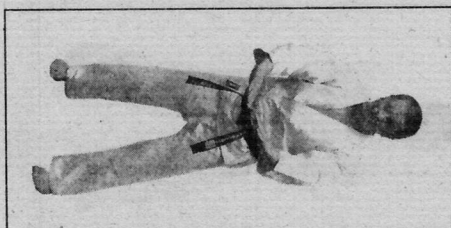


Фото 218

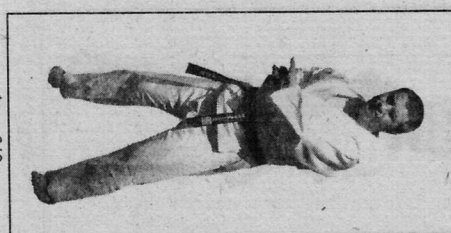


Фото 219

## 54.

Сохраняя левостороннюю позицию, делаем выдох через рот. Одновременно левая рука с открытой ладонью идет по кругу сначала снизу изнутри наружу и вверх, а затем снаружи вовнутрь и вниз. Рука слегка согнута в локте. Когда левая рука достигает нижней точки, продолжая выдох через рот, начинаем движение правой рукой вперед — вверх, как бы отталкивая противника от себя основанием правой ладони. Пальцы правой руки смотрят вверх. Одновременно левая рука выпрямляется вперед — вниз, как бы отталкивая от себя противника основанием левой ладони. Пальцы левой руки смотрят вниз (*фото 220–222*).



Фото 220

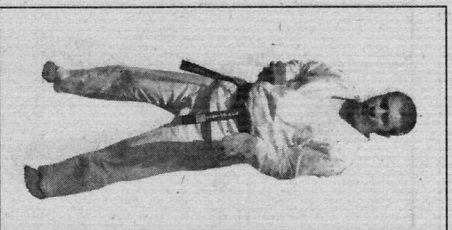


Фото 221

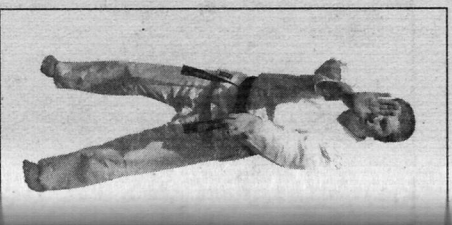


Фото 222

## 55.

Делая шаг назад левой ногой, с одновременным вдохом через нос выходим в правостороннюю позицию, одновременно отводя левую руку локтем назад до конца. Ладонь левой руки смотрит вверх. Открытая ладонь правой руки накрывает открытую ладонь левой руки сверху, двигаясь справа налево и сверху вниз (*фото 223*).

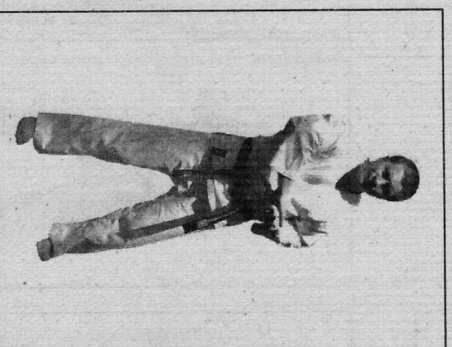


Фото 223



## 56.

Сохраняя правостороннюю позицию, делаем выдох через рот. Одновременно правая рука с открытой ладонью идет по кругу сначала снизу изнутри наружу и вверх, а затем снаружи внутрь и вниз. Она слегка согнута в локте.

Когда правая рука достигает нижней точки, продолжаем выдох через рот и начинаем движение вперед и вверх левой рукой, как бы отталкивая противника от себя вверх основанием ладони, пальцы которой смотрят вверх. Одновременно правая рука выпрямляется вперед — вниз, как бы отталкивая от себя вниз противника основанием ладони. Пальцы правой руки смотрят вниз (фото 224–227).

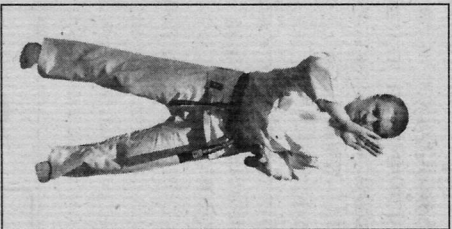


Фото 224



Фото 225

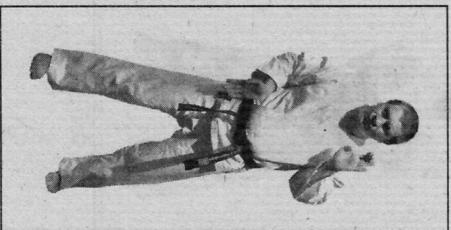


Фото 226



Фото 227

## 57.

Приставляя правую ногу к левой ноге, делаем выдох через нос и одновременно занимаем позицию пятки и носки вместе, чтобы выполнить традиционное приветствие.

Отводим правую руку локтем назад. Левую ладонь наклоняем на кулак правой руки и, как бы слегка надавливая, сопровождаем правую руку (фото 228).

## 58.

Не меняя позиции, поднимаем руки перед собой в традиционном приветствии. Лева ладонь открыта. Кисть правой руки ската в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно в первой половине движения рук вверх производим выдох через рот, а во второй половине — вдох через нос (фото 229).

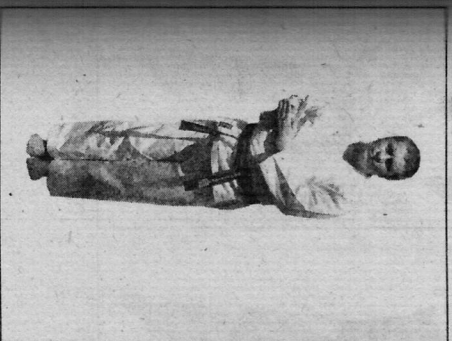


Фото 228

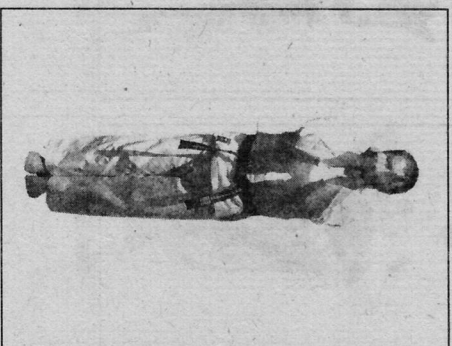


Фото 229

## 59.

Не меняя позиции, опускаем руки перед собой вперед вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак кисть правой руки. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз выполняем выдох через рот (*фото 230*).

## 60.

Одновременно делаем глубокий вдох через нос и шаг левой ногой влево в сторону с переходом в позицию ноги на ширине плеч. Поднимаем перед собой вверх скрестно руки со сжатыми в кулак кистями.

И сразу же производим выдох через рот, опускаем руки вниз (*фото 231, 232*).

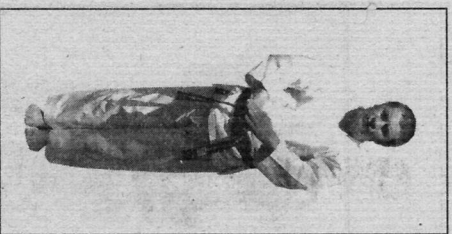


Фото 230

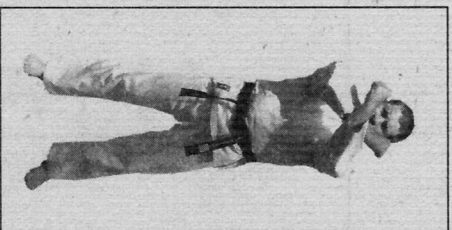


Фото 231

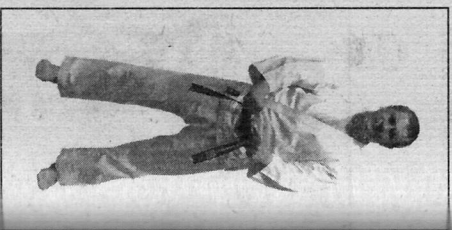


Фото 232

## Универсальный дыхательно-энергетический тренировочный комплекс № 3

Исходное положение — ноги на ширине плеч, корпус и голова ровно, руки перед собой, кисти сжаты в кулаки. Взгляд прямо (*фото 233*).

### Подготовительная часть

#### 1.

Из исходного положения приставляем левую ногу к правой и выходим в позицию пятки и носки вместе, отводя правую руку локтем назад. Ладонь левой руки накладывается на кулак правой руки и, как бы слегка надавливая, сопровождает правую руку. Одновременно производим вдох через нос (*фото 234*).

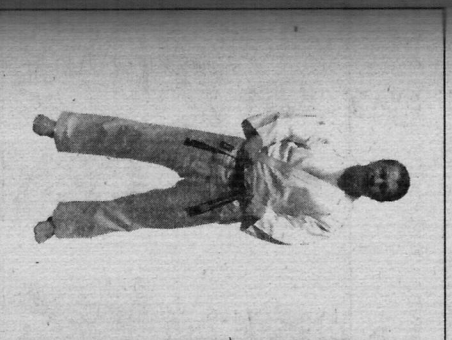


Фото 233

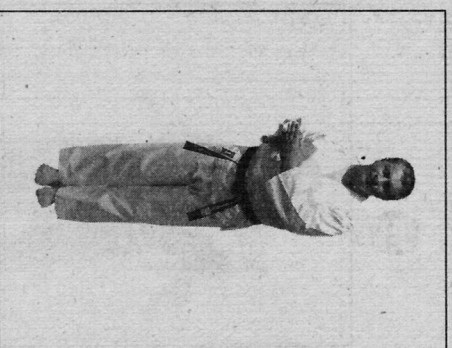


Фото 234



2. Не меняя позиции, поднимаем руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта. Кисть правой руки сжата в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх сначала производим выдох через рот и сразу же — вдох через нос (фото 235).

3. Не меняя позиции, опускаем руки перед собой вперед — вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую руку. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз выполняем выдох через рот (фото 236).

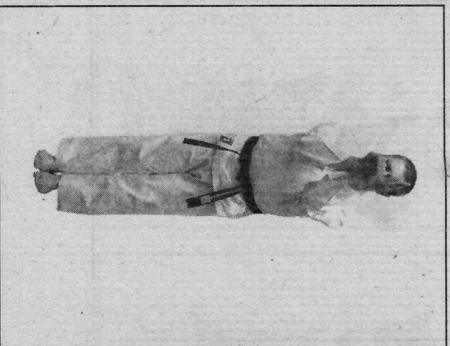


Фото 235

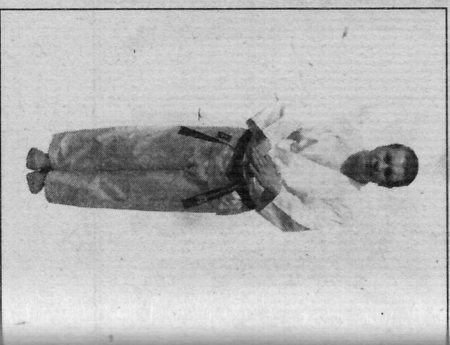


Фото 236

### Основная часть

4. Делаем глубокий вдох через нос и поднимаем руки перед собой вверх. Плечи и предплечья параллельны земле. Ладони обеих рук раскрыты и смотрят вниз. Левая ладонь находится сверху правой ладони. В момент начала движения руками вверх носки ног расходятся в стороны, пятки остаются вместе (фото 237).

5. С одновременным выдохом через рот руки опускаются ладонями вниз. Ноги остаются в позиции пятки вместе, носки врозь (фото 238).

6. Выдыхаем через нос. Одновременно пятки ног уходят в стороны, носки остаются на месте. Принимаются позиция ноги на ширине плеч. Сжимаем кулаки и разводим руки назад в стороны. Плечи полностью развернуты. В момент разведения плеч производим выдох через рот (фото 239).

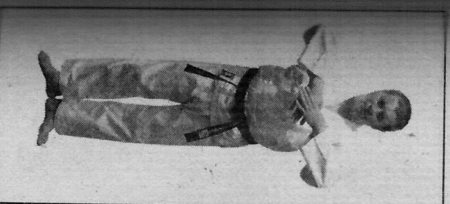


Фото 237



Фото 238

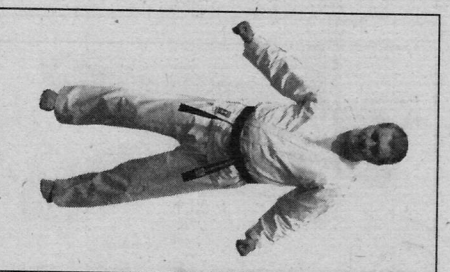


Фото 239

7. Выходим вперед в правостороннюю позицию, делаем пошлага правой ногой, с одновременным выношением защиты предплечьями обеих рук изнутри наружу. Правая нога вперед, носок правой ноги смотрит немного влево. Левая нога сзади, носок левой ноги смотрит прямо. Корпус прямо. Обе руки сжаты в кулаки, пальцами к себе и располагаются на одном уровне, не выше и не шире плеч, и обе согнуты в локтях примерно под 90 градусов. Расстояние между локтями и корпусом примерно один кулак. Выдох через нос в начале движения и выдох через рот в конечной фазе движения (фото 240).

8. Не меняя позиции, отводим левую руку назад с одновременным полным выдохом через нос и с замедленным выдохом через рот медленно направляем руку вперед. Движение левой руки обозначает траекторию удара. Рука движется подобно поршню, как бы вкручиваясь (фото 241, 242).

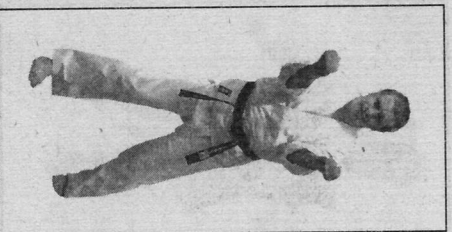


Фото 240



Фото 241



Фото 242

9. Не меняя позиции, подтягиваем левую руку локтем к себе с одновременным выдохом через нос. При этом левое предплечье выполняет защиту изнутри наружу. Движение руки слетка замедленное. Сразу же после вдоха выдыхаем через рот (фото 243).

10. Не меняя положения рук, делаем шаг левой ногой вперед, так чтобы она оказалась на полшага вперед правой. В начале движения делаем короткий вдох через нос и в занятой позиции спокойно выдыхаем через рот (фото 244).

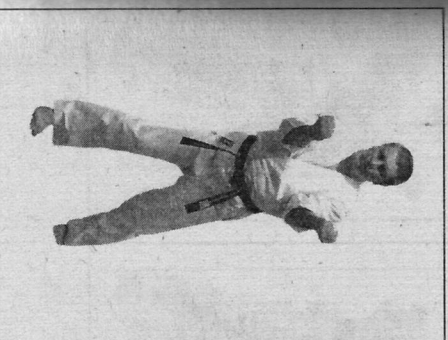


Фото 243

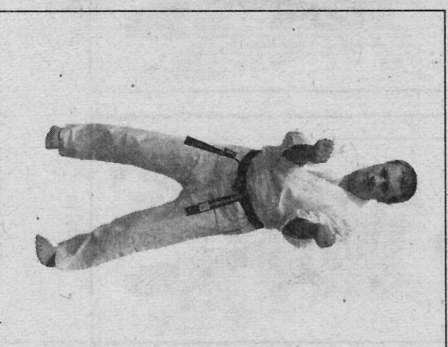


Фото 244



## 11.

Не меняя позиции, отводим правую руку назад с одновременным полным выдохом через нос и с замедленным выдохом через рот медленно направляем ее вперед. Движение правой руки обозначает траекторию удара. Рука движется подобно поршню, как бы вкручиваясь (фото 245, 246).

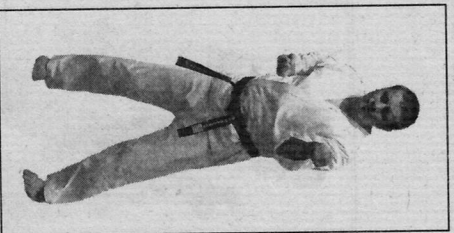


Фото 245

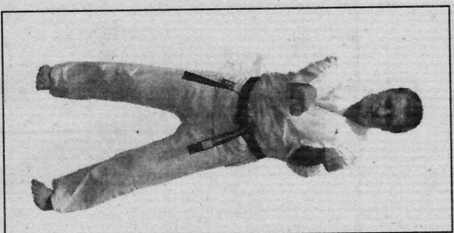


Фото 246

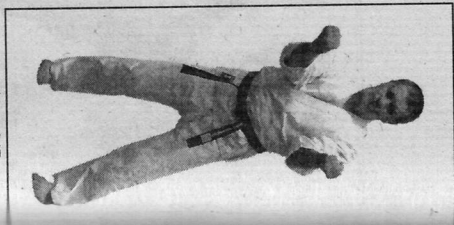


Фото 247

## 13.

Не меняя положения рук, делаем шаг правой ногой вперед, вынося ее на полшага вперед левой ноги. В начале движения делаем короткий вдох через нос и спокойно выдыхаем через рот в занятой позиции (фото 248).



Фото 248



Фото 249

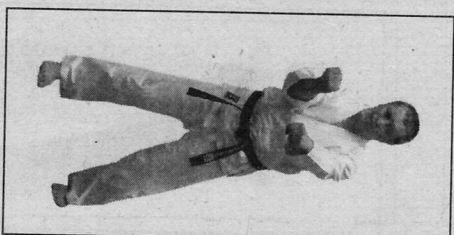


Фото 250

## 14.

Не меняя позиции, левая рука с одновременным полным выдохом через нос отходит назад и с замедленным выдохом через рот медленно идет вперед. Движение левой руки обозначает траекторию удара. Рука движется подобно поршню, как бы вкручиваясь (фото 249, 250).

## 15.

Не меняя позиции, с одновременным выдохом через нос подтягиваем левую руку локтем к себе, к корпусу. При этом левое предплечье выполняет защиту изнутри наружу. Движение руки слегка замедленное. Сразу же после вдоха следует выдох через рот (фото 251).

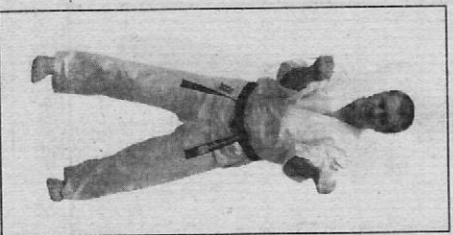


Фото 251

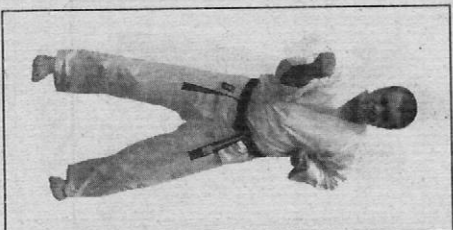


Фото 252

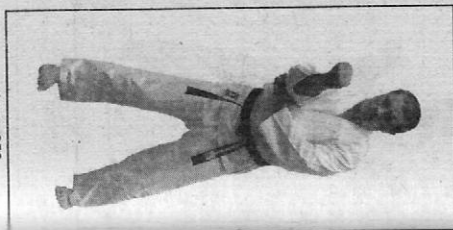


Фото 253

## 17.

Не меняя положения рук, с одновременным выдохом через рот делаем шаг правой ногой влево перед собой. Правая нога ставится на носок (фото 254).



Фото 254



Фото 255

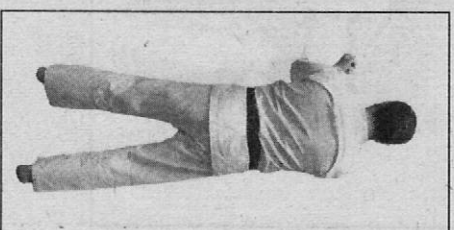


Фото 256

## 18.

Делаем выдох через рот и разворачиваемся на месте на 180 градусов, одновременно выполняя защиту левым предплечьем изнутри наружу. Локоть правой руки идет назад.

В результате поворота левая нога располагается на полшата впереди правой. Сразу же после выдоха делаем глубокий вдох через нос (фото 255).

## 19.

Не меняя позиции, с замедленным выдохом через рот правая рука медленно идет вперед. Ее движение как бы обозначает траекторию удара. Рука движется подобно поршню, как бы вкручиваясь (фото 256).



## 20.

Не меняя позиции, с одновременным выдохом через нос правая рука подтягивается локтем к себе, к корпусу. При этом правое предплечье выполняет защиту изнутри наружу. Движение руки слегка замедленное. Сразу же после вдоха следует выдох через рот (фото 257).

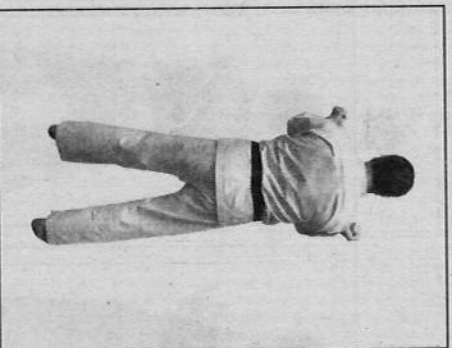


Фото 257

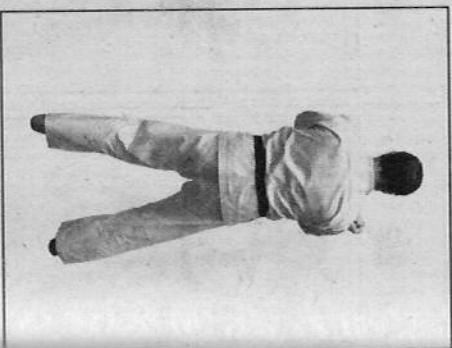


Фото 258

## 22.

Не меняя позиции, левая рука с одновременным полным выдохом через нос отводится назад и с замедленным выдохом через рот медленно направляется вперед. Движение левой руки обозначает траекторию удара. Рука движется подобно поршню, как бы вкручиваясь (фото 259, 260).



Фото 259

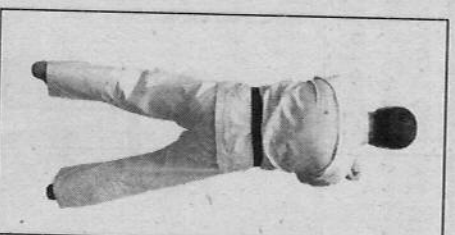


Фото 260



Фото 261

## 21.

Не меняя положения рук, делаем шаг правой ногой вперед. Правая нога ставится на полшага вперед. В начале движения производим короткий вдох через нос и, заняв позицию, спокойно выдыхаем через рот (фото 258).

## 23.

Не меняя позиции, делаем вдох через нос. Одновременно левая рука локтем подтягивается к себе, к корпусу. При этом левое предплечье выполняет защиту изнутри наружу. Движение руки слегка замедленное. Сразу же после вдоха следует выдох через рот (фото 261).

**24.**

Не меняя позиции, производим полный вдох через нос. Одновременно левая рука отходит назад и с замедленным выдохом через рот круговым движением идет вдоль корпуса под правый локоть (*фото 262, 263*).



Фото 262



Фото 263

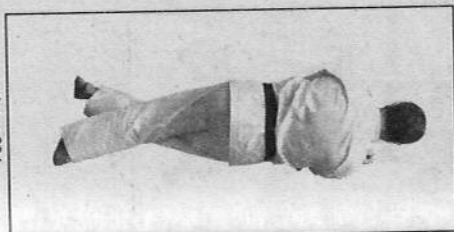


Фото 264

**26.**

Выдыхая через рот, разворачиваемся на месте на 180 градусов с одновременным выполнением защиты левым предплечьем изнутри наружу. Правая рука локтем идет назад. В результате поворота левая нога располагается на полшага впереди.

Сразу же после выдоха следует глубокий вдох через нос (*фото 265*).



Фото 265

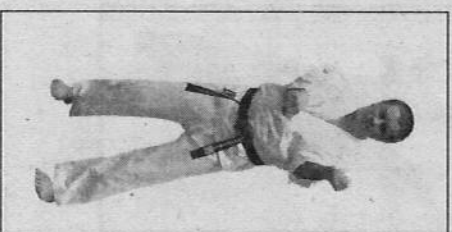


Фото 266

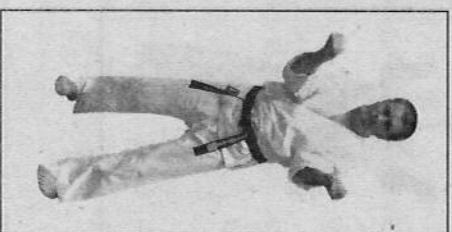


Фото 267

**25.**

Не меняя положения рук, выдыхаем через рот и одновременно делаем шаг правой ногой влево перед собой. Правая нога ставится на носок (*фото 264*).

**27.**

Не меняя позиции, спокойно выдыхаем через рот. Правая рука медленно идет вперед. Ее движение как бы обозначает траекторию удара. Рука движется подобно поршню, как бы вкручиваясь (*фото 266*).

**28.**

Не меняя позиции, выдыхаем через нос, одновременно подтягивая правую руку локтем к себе, к корпусу. При этом правое предплечье выпоняет защиту изнутри наружу. Движение руки слегка замедленное. Сразу же после вдоха следует выдох через рот (*фото 267*).



## 29.

Не меняя положения рук, делаем шаг правой ногой вперед. Правая нога ставится на полшага вперед. В начале движения делаем короткий вдох через нос и в занятой позиции спокойно выдыхаем через рот (фото 268).



Фото 268



Фото 269



Фото 270

## 30.

Не меняя позиции, левая рука с одновременным полным вдохом через нос отходит назад и с замедленным выдохом через рот медленно идет вперед. Движение левой руки обозначает траекторию удара. Рука движется подобно поршню, как бы вкручиваясь (фото 269, 270).

## 31.

Не меняя позиции, выдыхаем через нос, одновременно подтягивая левую руку локтем к себе, к корпусу. При этом левое предплечье выполняет защиту изнутри наружу. Движение руки слегка замедленное. Сразу же после вдоха следует выдох через рот (фото 271).



Фото 271

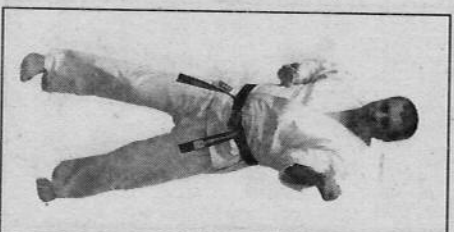


Фото 272



Фото 273

## 32.

Не меняя позиции, делаем полный вдох через нос, одновременно отводя правую руку назад, после чего с замедленным выдохом через рот медленно направляем ее вперед. Движение правой руки обозначает траекторию удара. Рука движется подобно поршню, как бы вкручиваясь (фото 272, 273).

- 33.** Не меняя позиции, выдыхаем через нос, подтягивая правую руку локтем к себе, к корпусу. При этом правое предплечье выполняет защиту изнутри наружу. Движение руки слегка замедленное. Сразу же после вдоха следует выдох через рот (*фото 274*).

- 34.** Не меняя позиции, после вдоха через нос и быстрого выдоха через рот опускаем ребром ладони правую руку вперед — вниз (*фото 275*).

- 35.** Не меняя позиции, после вдоха через нос с быстрым выдохом через рот опускаем ребром ладони левую руку вперед — вниз (*фото 276*).

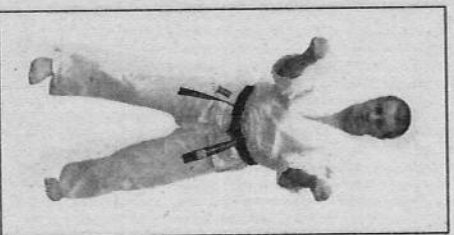


Фото 274

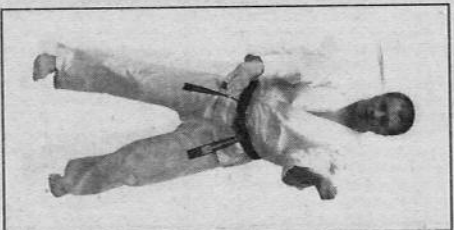


Фото 275

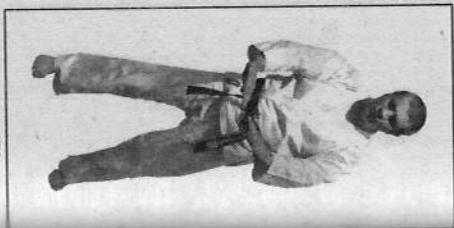


Фото 276

- 36.** Не меняя позиции, делаем вдох через нос, одновременно приближая руки открытыми ладонями вверх к себе. С выдохом через рот опускаем руки вперед — вниз, как бы отталкивая от себя воображаемое препятствие. Эта серия движений руками без изменения позиции выполняется три раза (*фото 277, 278*).

- 37.** Делаем правой ногой шаг назад и выдыхая через нос, выходим в левостороннюю позицию. Одновременно отводим правую руку локтем назад до конца, ладонь правой руки смотрит вверх. Ладонью левой руки накрываем открытую ладонь правой руки, двигаясь слева направо и сверху вниз (*фото 279*).

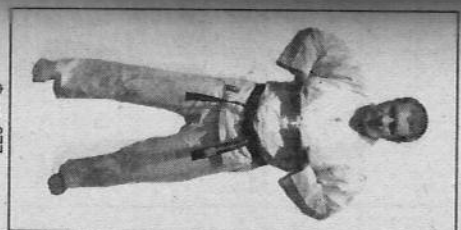


Фото 277

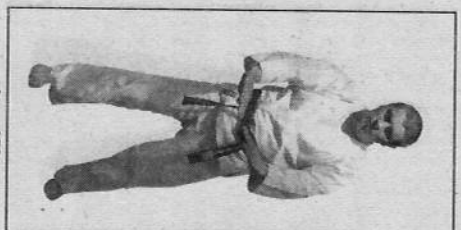


Фото 278



Фото 279



## 38.

Сохраняя левостороннюю позицию, выдыхаем через рот. Одновременно левая рука с открытой ладонью идет по кругу сначала снизу изнутри наружу вверх, затем снаружи внутрь — вниз. Левая рука слегка согнута в локте.

Достигнув нижней точки и продолжая выдох через рот, правая рука начинает движение вперед — вверх, как бы отталкивая противника от себя вверх основанием правой ладони. Пальцы правой руки смотрят вверх.

Одновременно левая рука выпрямляется вперед — вниз, как бы отталкивая от себя вниз противника основанием левой ладони. Пальцы левой руки смотрят вниз (фото 280–282).



Фото 280

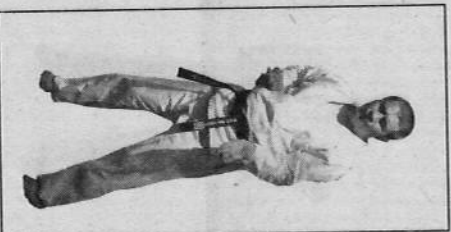


Фото 281



Фото 282

## 39.

Отступая левой ногой на шаг, делаем вдох через нос и выходим в правостороннюю позицию, одновременно отводя левую руку локтем назад до конца. Ладонь левой руки смотрит вверх. Ладонью правой руки накрываем открытую ладонь левой руки, двигаясь справа налево и сверху вниз (фото 283).

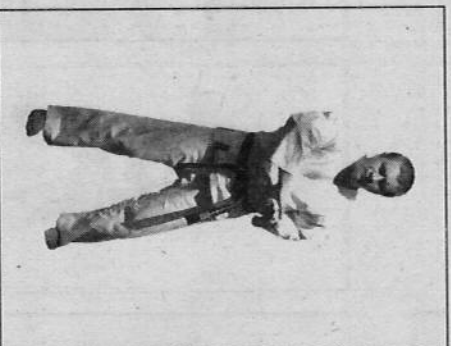


Фото 283

## 40.

Сохраняя правостороннюю позицию, выдыхаем через рот. Одновременно правая рука с открытой ладонью идет по кругу сначала снизу изнутри наружу вверх, затем снаружи внутрь — вниз. Правая рука слетает согнута в локте.

После того как правая рука достигла нижней точки, продолжая выдох через рот, начинаем движение вперед — вверх левой рукой, как бы отталкивая противника от себя вверх основанием ладони. Пальцы левой руки смотрят вверх.

Одновременно правая рука выпрямляется вперед — вниз, как бы отталкивая от себя вниз противника основанием ладони. Пальцы правой руки смотрят вниз (фото 284–287).

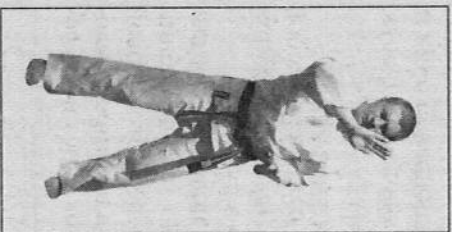


Фото 284



Фото 285



Фото 286



Фото 287

## 41.

Приставляя правую ногу к левой, делаем вдох через нос и выходим в позицию пятки и носки вместе. Выполнив традиционное приветствие. Отводим правую руку локтем назад. Ладонь левой руки накладывается на кулак правой руки и, как бы слетая надвигая, сопровождает правую руку (фото 288).

## 42.

Не меняя позиции, поднимаем руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта. Правая рука сжата в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх производим выдох через рот в первой половине движения рук вверх, а во второй половине движения рук вверх — вдох через нос (фото 289).

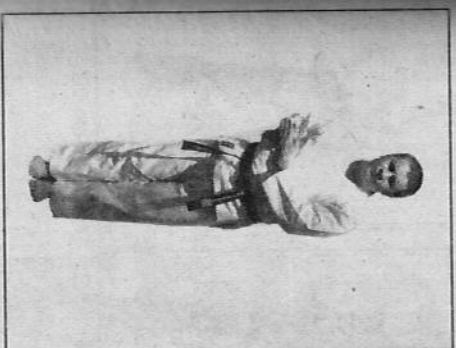


Фото 288

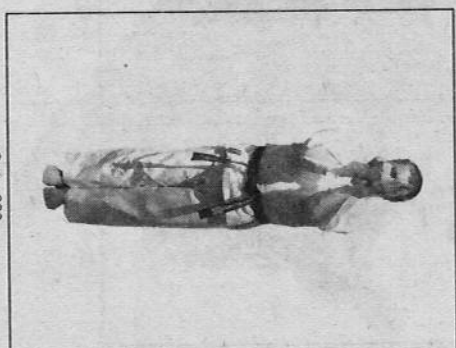


Фото 289

**43.**

Не меняя позиции, опускаем руки перед собой вперед — вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую кисть. Взгляд устремлен вперед. При движении рук вниз выполняем выдох через рот (*фото 290*).

**44.**

Делаем глубокий вдох через нос, одновременно шагая левой ногой влево — в сторону с переходом в позицию ноги на ширине плеч, поднимаем руки со сжатыми в кулак кистями перед собой вверх скрестно. Сразу же производим выдох через рот, опускаем руки вниз (*фото 291, 292*).



Фото 290



Фото 291



Фото 292



## **Глава 3**

### **Техника**

### **Удушающих приемов**





Эффективность любой системы рукопашного боя определяется такими ее важнейшими составляющими, как простота и надежность применяемой техники приемов. Минимальное количество простых, но действенных приемов позволяет одержать верх в любом поединке, при условии их адекватности ситуации, своевременно-сти использования и технически правильном применении.

Из всего арсенала боевых приемов и техник наиболее простыми и безотказными являются удушающие приемы. При правильном применении эта техника позволяет вывести из строя любого противника за 10, максимум за 20 секунд. При определенных условиях противник практически мгновенно теряет способность к сопротивлению.

То, что техника удушающих приемов проста, не значит, что она легка в применении. Однако ее эффективность при наличии соответствующей подготовки и тренированности неоспорима, что подтверждается статистикой спортивных состязаний.

Так, по данным Международной федерации дзюдо, с учетом Олимпийских игр и чемпионатов мира, на долю удушающих приемов приходится всего 4,41% всего технического арсенала борцов. Но они являются наиболее действенными. По данным, полученным на российских соревнованиях по рукопашному бою, эффективность удушающих приемов составляет 66%.

Условиями действенности проведения удушающих приемов являются правильный подход, правильный захват и правильное выполнение.

Наиболее широко удушающие приемы используются в спортивном дзюдо. Но техника их проведения в этом

виде борьбы значительно отличается от техники удушающих приемов в системе рукопашного боя.

В то же время часть принципов использования удушающих приемов и техники их проведения в дзюдо и в рукопашном бое полностью совпадают. Так, в дзюдо применяются техника удушения с использованием определенных захватов кимоно. Аналогичная техника удушения противника с использованием одежды практикуется и в системе рукопашного боя с использованием одежды.

Техника использования приемов удушения практически ничем не отличается, когда кимоно или одежда используются в партере. В этом случае приемы могут проводиться из положения противников лицом друг к другу, или когда проводящий удушающий прием находится позади противника. В дзюдо и рукопашном бою имеется большее сходство и самих систем, и методик обучения, тренировки и отработки техники проведения удушающих приемов.

Однако за пределами спортивного дзюдо сходство заканчивается. В системе рукопашного боя арсенал техники удушающих приемов более объемн, разнообразен и специфичен. Например, в спортивном дзюдо запрещено проведение удушающих приемов в стойке. В рукопашном бою, напротив, проведение удушающего приема в партере рассматривается как нежелательная позиция. Кроме того, что в системе рукопашного боя имеется огромное количество применяемых в стойке дополнительных удушающих приемов, часть из них выполняется не только с использованием одежды противника, но и без нее. В частности, в системе рукопашного боя и в партере и в стойке широко распространены удушающие приемы в виде захватов и замков шеи без использования одежды.

Еще одна важная особенность техники выполнения удушающих приемов в системе рукопашного боя заключается в том, что их проведению предшествует так называемый обязательный отвлекающий удар, что немаловажно в спортивном разделе, но значительно облегчает пере-

ход к проведению удушающего приема в рукопашной схватке.

Помимо чистых удушающих приемов в системе рукопашного боя аналогичные техники очень часто выполняются в завершение тех или иных технических действий, направленных на комплексное противодействие или воздействие на противника в рамках различных конкретных задач. Имеются в виду задержание или захват противника, его предварительное обезоруживание и нейтрализация или защита от нападения.

Такое воздействие может иметь комплексный характер, когда основной удушающий прием сочетается с выполнением вспомогательного болевого приема, или наоборот, например:

- 1) сочетание загиба руки за спину с одновременным удушающим захватом;
- 2) удушающий захват и рычаг локтя через грудь;
- 3) удушающий захват и рычаг кисти наружу.

Достаточно распространены в системе рукопашного боя удушающие приемы исключительно руками или специальными ударами, направленными на расстройство органов дыхания и кровообращения противника.

## ЧТО ТАКОЕ УДУШАЮЩИЙ ПРИЕМ И УДУШЕНИЕ

**Удушающий прием** — это техническое действие, вызывающее у противника состояние удушья и лишаящее его возможности к сопротивлению с целью принуждения его к сдаче или совершению определенных действий в бою или спортивном поединке.

В большинстве случаев суть удушающего приема состоит в различных воздействиях на область шеи противника. При этом выделяются два вида физиологических механизмов удушения. *Выдательное удушение* происходит в случаях, когда с помощью определенных действий перекрывается доступ кислорода в легкие. «Кровяное удушение» наступает, когда в результате прекращения кровеносных сосудов шеи прекращается поступление в головной мозг обогащенной кислородом крови.

В результате проведения удушающего приема противник может не только утратить способность к сопротивлению, но и лишиться сознания, что определяется следующими причинами:

1. Гипоксемией — уменьшением содержания кислорода в крови, да в крови, снабжающей головной мозг.
2. Гиперкапнией — увеличением содержания в крови углекислого газа.

3. Рефлекторной потерей сознания в результате механического воздействия на каротидные синусы сонных артерий.
4. Рефлекторной потерей сознания в результате надавливания на блуждающий нерв.
5. Рефлекторной потерей сознания при воздействии на проприорецепторы мышц шеи.

Биомеханически улучшение производится либо посредством зажатия руками или ногами, либо затягиванием с помощью одежды.

## ТЕХНИКА УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ СПОРТИВНОГО ДЖУДО, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В СИСТЕМЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

**И**скусство удушающих приемов, используемых в борьбе дзюдо, называется симэ-вадза. Эти приемы могут быть использованы в системе рукопашного боя практически без всяких изменений или модификаций.

Наиболее известные удушающие приемы в дзюдо строго классифицированы и описаны. Именно их стандартизация в ходе спортивных состязаний позволяет страховаться от неожиданностей и непредсказуемых последствий при их выполнении и позволяет судье своевременно давать верную оценку действиям борцов.

Ниже приведены названия и описания удушающей техники, применяемой в спортивной борьбе дзюдо.

1. **Нами-дзюдзи-дзимэ** — удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз.
2. **Гяку-дзюдзи-дзимэ** — удушающий прием захватом отворотов ладонями накрест. Ладони развернуты наружу.
3. **Кага-дзюдзи-дзимэ** — удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты.



4. **Хадака-дзимэ** — удушающий прием сзади плечом и предплечьем.
5. **Окури-эри-дзимэ** — удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.
6. **Ката-ха-дзимэ** — удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо.
7. **До-дзимэ** — удушающий прием захватом ногами туловища (запрещенный прием).
8. **Сода-гурума-дзимэ** — удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки.
9. **Ката-тэ-дзимэ** — удушающий прием предплечьем захватом за дальний отворот.
10. **Ре-тэ-дзимэ** — удушающий прием обеими руками.
11. **Цукоми-дзимэ** — удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты.
12. **Санкаку-дзимэ** — удушающий прием ногами «треугольником».
13. **Томое-дзимэ** — удушающий прием вертушкой.
14. **Уширо-дзимэ** — удушающий прием встречным движением вертушкой.

## ТЕХНИКА УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ СИСТЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ\*

**В** системе рукопашного боя по системе спецназа КГБ техника удушения противника классифицируется по способам и ситуациям применения.

Первая и самая простейшая классификация удушающих приемов — это разделение на приемы удушения с использованием одежды и без использования одежды.

1. Удушающий прием с помощью одежды.
2. Удушающий прием без использования одежды.
3. Удушающий прием без использования одежды ввиду ее отсутствия.
4. Удушающий прием без использования одежды ввиду невозможности ее использования.

Еще одна классификация удушающих приемов может быть произведена по принципу ответа на вопрос: «Зачем проводится тот или иной прием или действия?»

Без ответа на него любое действие носит бессистемный характер, что ведет к резкому снижению его результативности. В отсутствие четко сформулированной цели невозможно выбрать правильный способ действия и на-

---

\* В данном разделе представлен краткий обзор используемой в системе рукопашного боя техники и приемов, позволяющий получить общее представление о данном направлении, а также изучить и отработать защиту от удушающих приемов. Изучив наши рекомендации, вы будете выходить победителем в любой ситуации, даже если противник попытается использовать запрещенную к применению в обydенной жизни технику борьбы.

бор технических средств, необходимых для ее достижения. В борьбе или в боевой схватке это означает проявление нерешительности, причины которой с точки зрения дальнейших негативных последствий не имеют никакого значения.

В системе рукопашного боя возможно выделение нескольких вариантов проведения удушающих приемов в зависимости от их целей.

- I. С целью отвлечения противника и последующего проведения иной боевой техники.
  1. Проведение удушающего захвата с последующим проведением броска.
  2. Проведение удушающего захвата с последующим переходом на болевой прием.
  3. Проведение удушающего захвата с последующим обезоруживанием противника.

- II. Проведение удушающего приема с целью принудить противника к подчинению, сдаче, отказу от своих намерений, принуждению к выполнению каких-либо действий, например для конвоирования.

Сама техника проведения удушающих приемов варьируется в зависимости от позиций и положений того, кто проводит удушающий прием, и того, против кого этот прием проводится.

Техника удушающих приемов может проводиться в стойке и в партере.

1. Техника удушающего приема в стойке.
2. Техника удушающего приема в партере.

В стойке удушающий прием может проводиться при подходе спереди, при подходе сбоку и при подходе сзади.

1. Удушающий прием при подходе спереди.
2. Удушающий прием при подходе сбоку.
3. Удушающий прием при подходе сзади.

В партере удушающие приемы могут проводиться аналогично: находясь лицом к лицу с противником, находясь сбоку от противника и находясь сзади противника. Однако есть и особенности, поскольку противник может быть и сверху, и снизу. При этом удушающий прием может носить как атакующий, так и защитный характер.

1. Удушающий прием, сидя на противнике сверху, в положении противник лежит на спине.
2. Удушающий прием, сидя на противнике сверху, в положении противник лежит на животе.
3. Удушающий прием сбоку, на противнике, лежащем на спине.
4. Удушающий прием сбоку, на противнике, лежащем на животе.
5. Удушающий прием лежа на спине, на противнике, сидящем сверху.

Однако в основном техника удушающих приемов подразделяется в зависимости от выполненных захватов, которые удалось применить к противнику.

- Захват обеими руками за разноименные отвороты одежды на ше. Большие пальцы внутрь.
- Захват обеими руками за разноименные отвороты одежды на ше. Большие пальцы сверху.
- Захват обеими руками за одноименные отвороты одежды на ше скрестно. Большие пальцы внутрь.
- Захват обеими руками за одноименные отвороты одежды на ше скрестно. Большие пальцы наружу.
- Захват левой рукой за одноименный отворот на ше и правой рукой за одноименный локкан одежды.
- Захват левой рукой за одноименный отворот на ше и правой рукой за правый рукав.
- Захват правой рукой за одноименный отворот одежды при захвате сверху со спины.
- Захват правой рукой за шею противника при захвате сверху со стороны лица.

- Захват руками за разноименные отвороты одежды скрестно при подходе сзади.
- Захват правой рукой за разноименный отворот одежды при подходе сзади и левой рукой за разноименный лацкан одежды.
- Удушающий прием замком без захвата одежды при подходе сзади.
- Удушающий прием при разноименных захватах отворотов одежды скручиванием на месте.
- Удушающий прием в партере сзади с использованием ног.

## ВАРИАНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УДУШАЮЩИХ ЗАХВАТОВ И ПРИЕМОВ

### Прием 1



Фото 293



Фото 294

### Прием 2

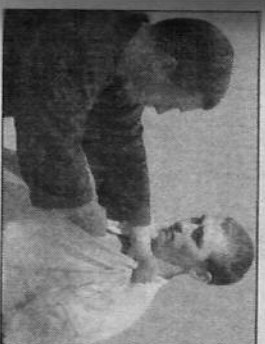


Фото 295



Фото 296



## Прием 3



Фото 297

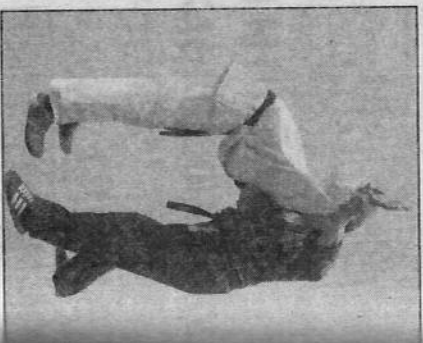


Фото 298

## Прием 4



Фото 299



Фото 300

## Прием 5

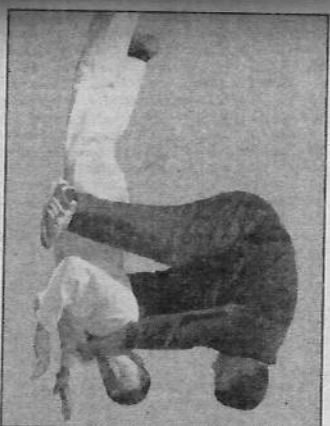


Фото 301



Фото 302

## Прием 6



Фото 303



Фото 304

## Прием 7



Фото 305

## Прием 8



Фото 306

## Прием 9



Фото 307



Фото 308



Фото 309



Фото 310

## Прием 10



Фото 311



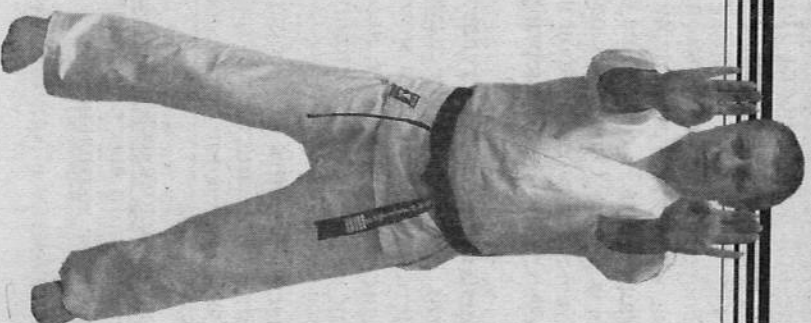
Фото 312

**Примечания:**

1. Вся предложенная вашему вниманию боевая техника дана только в виде ознакомительной модели без изложения методик обучения ее применению.
2. Категорически запрещается отрабатывать ударяющие приемы в отсутствие инструктора, так как они являются реальной боевой техникой рукопашного боя.
3. В данном разделе мы умышленно отказались от изложения методик и описания того, как наиболее быстро и эффективно проводить тот или иной прием.
4. Вся предложенная вашему вниманию техника имеет только описательный характер, достаточный для изучения и овладения техникой противодействия и защиты от попыток проведения против вас противником этих приемов.
5. Показанная в этой книге техника ударяющих приемов не является исчерпывающей.
6. В партере вся техника ударяющих приемов выполняется аналогично.

## Искусство реанимации и оживления

### Глава 4





Дыхание может прекратиться в результате ухудшения, удара или механической травмы, электрошока, шока в результате теплового или охлаждающего воздействия, испуга, страха, гора, нарушения нервной деятельности.

Признаки клинической смерти конкретны и очень четко определены. На первом этапе непосредственно клинической смерти предшествует состояние атонии, которая характеризуется затемненным сознанием, резким нарушением сердечной деятельности, падением артериального давления, расстройством дыхания и отсутствием пульса. Кожа человека бледнеет и приобретает синюшный оттенок. Резко снижается температура кожи. Основным признаком клинической смерти является отсутствие дыхания и сердцебиения.

Признаками остановки дыхания являются отсутствие движений (экскурсий) грудной клетки, отсутствие потока воздуха у рта и носа, посинение кожи и слизистой.

Признаками остановки сердца являются расширение зрачков, отсутствие реакции на свет, пульса на сонной артерии и дыхания. При этом кожа становится бледной или синюшной.

Если время начала реанимационных действий будет упущено, то наступят необратимые изменения, то есть смерть, которую еще называют истинной или биологической смертью. Ее признаками являются помутнение роговицы глаз, отсутствие реакции зрачков на свет, их расширение, одеревенение мышц и появление трупных пятен.

Однако вопрос о прекращении реанимационных действий должен принимать только врач.

---

*Если были предприняты правильные и своевременные действия по оказанию и реанимации человека, то при современном состоянии медицины он, скорее всего, возвратится к жизни. Вот почему при описании искусственного правильного дыхания, а также техники приме-*

**Р**есанимация, или оживление, — один из самых важных и самых сложных моментов при оказании первой помощи пострадавшему. Если человек не дышит более 4 минут, то его организм начинает умирать. Сначала наступает смерть сознания, а затем умирает и сам человек как биологический организм.

Смерть человека ассоциируется с прекращением дыхания и сердечной деятельности. Поэтому и оживление направлено на восстановление дыхания и работы сердца.

Согласно современным научным представлениям о смерти человека, выделяют три ее периода.

**1. Клиническая смерть** — состояние остановки кровообращения и сердца. Однако в случае их восстановления деятельность мозга возобновляется. Продолжительность клинической смерти редко превышает 5 минут.

**2. Теологическая смерть.** Наступает после клинической смерти. Восстановление дыхания и сердечной деятельности возможно, но в мозге и центральной нервной системе наступают необратимые изменения. Как правило, это состояние не превышает 10 минут.

**3. Биологическая смерть** — необратимые изменения происходят в большинстве внутренних органов человека. Восстановление жизнедеятельности организма невозможно.

Каждый орган человеческого тела имеет определенный период возможного восстановления (дыхание — до 15 минут, сердечная деятельность — до 30 минут, почки — 40–60 минут).

*ния удивляющих признаков мы уделяем особое внимание вопросу реанимации и возращения к жизни. Тем более что сегодня отмечается значительное снижение уровня навыков и знаний среди инструкторов, учителей физкультур и занятий первой доврачебной помощи не только спортсменам, но и любому попавшему в беду человеку.*

В цивилизованных странах нормативное время прибытия квалифицированной медицинской помощи измеряется 3–5 минутами. В наших условиях все гораздо сложнее. Поэтому так важно иметь навыки оказания первой доврачебной помощи и знание основ и наличие навыков реанимационной деятельности. Используя их, вы сможете поддерживать в человеке жизнь в течение более чем 60 минут, причем без всяких негативных последствий.

Вспомним хотя бы о потрясших Россию инцидентах, когда на занятиях по начальной военной подготовке происходили несчастные случаи с молодыми здоровыми ребятами. Бесспорно, что при наличии элементарных навыков реанимации и оживления их можно было спасти.

Очевидно, что на занятиях, на которых обучаются, осваивают боевые или воинские искусства, всегда присутствует повышенная угроза их жизни и здоровью. Поэтому раздел, посвященный искусству традиционной и нетрадиционной реанимации, обязателен для изучения и освоения всеми, кто занимается боевыми искусствами.

Напомним, что в древние времена мастер высокого уровня должен был непременно испытать на себе последствия применения приемов удушения с последующей реанимацией. В современных условиях, учитывая уровень развития медицины и спортивной науки, это абсолютно липший опыт.

Искусство реанимации, или оживления, для специалистов в области боевых искусств и восточных единоборств, как правило, подразделяется на два направления.

ния. Первое из них — научно-медицинская реанимация и оживление, второе — традиционное оживление, базирующееся на достижениях народной восточной медицины.

И в первом, и во втором случае речь идет об основах навыков реанимации, оживления и оказания первой медицинской помощи при самых разных травмах, происшествиях или ситуациях. В обоих случаях следует придерживаться грани, за которой ответственность за дальнейшие действия должна лежать на профессионалах-медиках, оснащенных помимо знаний специальными медикаментозными средствами и надлежащим оборудованием.

## ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ РЕАНИМАЦИИ

Современно проведенные реанимационные мероприятия практически всегда приводят к полному восстановлению нарушенных жизненно важных функций человека. Поэтому спасение жизни пострадавшего следует начинать немедленно, так как каждая утраченная минута снижает шансы на успех. В то же время успех реанимации зависит и от неукоснительного выполнения определенной последовательности обязательных действий по оживлению, точно прописанных не только в любом медицинском учебнике или справочнике для врачей, но и в научно-популярной медицинской литературе.

Как свидетельствует практика, траматная первая медицинская помощь определяет результативность последующих действий врачей. Ее еще называют самопомощью или взаимопомощью. Эффективность оказания первой медицинской помощи определяется в основном и в первую очередь общим уровнем санитарной и первой медицинской подготовки населения.

Знаменитый русский хирург Н. И. Пирогов писал: «Не медицина, а администрация играет главную роль в деле помощи раненым и больным на театре войны». Под словом «администрация» понимаются правильная организация, система и наличие нужных знаний и опыта у тех, кто осуществляет оказание помощи. Боевые искусства — тоже инструмент войны, а ее законы везде одинаковы.

*Правильная организация системы медицинской помощи позволила СССР во время Великой Отечественной войны вернуть в строй 72,3% раненых и сохранить множество жизней. И это в условиях войны, когда возможности оказания своевременной помощи по абсолютному большинству причин были ограничены. В мирное время и в современных условиях оснащенности и достижений медицины и науки эти показатели должны приближаться к 100%. По крайней мере к этому нужно стремиться.*

Все занимающиеся системой рукопашного боя обязаны знать, как оказать первую медицинскую помощь, и уметь выполнять все необходимые процедуры. Раньше обучение оказанию первой помощи было святой обязанностью службы Гражданской обороны. Сегодня государство испытывает определенные проблемы с организацией такого обучения. Но отсутствие знаний не служит оправданием ни в чем, особенно в такой деликатной сфере, как умение оказать помощь попавшему в беду человеку. И это относится не только и не столько к любителям, интересующимся боевыми единоборствами и рукопашным боем, но в первую очередь к инструкторам и профессионалам.

В случае возникновения ситуации, когда необходимо оказать помощь человеку, следует быстро оценить обстановку, взять себя в руки и, вызвав врача самостоятельно или поручив это сделать кому-либо из окружающих, срочно приступить к реанимационным действиям.

Проведение таких действий именно тем, кто является очевидцем или свидетелем того, почему или какими причинами вызвано состояние реанимируемого, может оказаться важным и существенным для правильного выбора самостоятельных действий или при даче пояснений врачам и специалистам.

Необходимо быстро и осторожно уложить пострадавшего на спину, желательно на ровную и твердую поверхность. Голову следует максимально запрокинуть на-



зад, чтобы открыть воздушные пути. Затем необходимо захватить пальцами углы нижней челюсти и выдвинуть ее вперед так, чтобы зубы нижней челюсти расползались вперед и вверх. Под верхнюю часть тела пострадавшего жегательно положить валик из одежды или разместить у него под шей руку.

В первую очередь следует проверить, открыты ли у пострадавшего воздухоносные пути, не загал ли язык. Убедитесь, что человек нормально дышит. Признаки дыхания можно определить, поднеся ухо к носу или губам пострадавшего, по движению его грудной клетки и живота.

При необходимости следует очистить ротовую полость и нос пострадавшего от инородных тел, которыми могут быть остатки пищи, рвотные массы, песок, водоросли, мокрота, зубные протезы, осколки зубов и др. Извлечение посторонних предметов производится при повернутой набок голове.

Для извлечения посторонних предметов, мешающих дыханию, можно использовать палец, обмотанный марлей. В случае спазм жевательных мышц применяется деревянная палочка или ложка, а между зубов вставляется обернутый кусок марли или ваты.

Если и после освобождения дыхательных путей дыхание не наблюдается, необходимо незамедлительно перейти к выполнению искусственного дыхания в виде искусственной вентиляции легких методами «рот в рот» или «рот в нос». Для этого на рот реанимируемого следует положить увлажненную салфетку или кусок бинта и, удерживая запрокинутую голову, сделать глубокий выдох, плотно приложив свои губы к открытому рту пострадавшего и произвести глубокий выдох, зажав пальцами нос человека. В случае травмы челюсти производятся вентиляции методом «рот в нос», когда воздух вдвигают в нос пострадавшего, закрывая при этом его рот.

Основным критерием правильности проведенных мероприятий является расширение грудной клетки реанимируемого.

Убедившись в том, что искусственное дыхание возможно, необходимо быстро сделать еще четыре полных выдоха в рот пострадавшему, не давая ему возможности полностью пассивно выдыхать воздух между вдываниями.

Выдох реанимируемого должен происходить естественным путем. Каждый последующий принудительный выдох следует начинать после того, как вы убедитесь в том, что легкие сократились, освободившись от вдвигавшего вами воздуха.

Отрезок времени между принудительными выдохами должен составлять 5–8 секунд (12–20 принудительных выдохов в минуту). Обычно принудительно вдыхаемый воздух содержит до 16–18% кислорода, что вполне достаточно для дыхания пострадавшего.

Начав принудительное дыхание, следует убедиться в наличии пульса на сонной артерии, поскольку проверка пульса на руке не слишком надежна. Кроме того, возможна ошибка, когда собственная пульсация реанимирующего будет восприниматься за результат реанимации.

Пульс необходимо проверять сразу же в начале оказания помощи и в последующем через каждые три минуты. Самостоятельный пульс может появиться только после начала сердечной деятельности.

В случае отсутствия пульса необходимо незамедлительно приступить к закрытому массажу сердца.

Закрытый массаж сердца производится методом энергичного надавливания двумя руками на нижнюю часть грудной клетки реанимируемого в сторону позвоночника. Для правильного надавливания следует расположиться рядом с реанимируемым и при осуществлении движения использовать вес собственного тела.

При надавливании в результате смещения грудной клетки под воздействием энергичных толчков кровь будет выталкиваться из сердца, обеспечивая принудительный кровоток по телу.

Наружный массаж сердца должен осуществляться с частотой порядка 70–80 надавливаний в минуту.

Реанимация с использованием наружного массажа сердца и искусственной вентиляции легких должна производиться комплексно. Следует чередовать два быстрых вдоха с 15 толчками массажа сердца.

Соотношение компрессии сердца с вентиляцией легких должно составлять примерно 5 к 1 (5 нажатий на грудную на 1 вдыхание). Оно должно соблюдаться независимо от того, сколько человек оказывают помощь пострадавшему.

Результат реанимационных действий определяется по следующим признакам: на крупных артериях появляется пульс, зрачки начинают сужаться, появляются реакция на свет и самостоятельное дыхание.

Если дыхание и сердцебиение пострадавшего восстанавливаются, но он остается в бессознательном состоянии, его следует повернуть на бок, чтобы избежать западания языка или удушения рвотными массами.

Иногда для восстановления работы сердца достаточно так называемого прекардиального удара, когда ладонь одной руки помещают на нижней трети грудины реанимируемого и наносят по ней короткий и резкий удар кулаком другой руки. После этого следует проверить наличие пульса на сонной артерии и в случае его отсутствия незамедлительно перейти к проведению закрытого массажа сердца и искусственного дыхания.

Сердечно-легочная реанимация проводится либо до появления у пострадавшего самостоятельного дыхания и пульса, либо до прибытия врача или скорой помощи.

Признаками правильности и эффективности проводимых мер по оживлению пострадавшего в момент проведения мероприятий являются:

1. Сужение зрачков и появление реакции на свет, что позволяет предположить поступление в мозг обогащенной кислородом крови.
2. Появление пульса на сонной артерии. Именно на ней проверяется волна крови, проходящая в результате наружного массажа сердца.

3. Восстановление самостоятельного дыхания.

4. Появление пульса на запястье и возможность определения артериального давления примерно на уровне 60–70 мм рт. ст.

Итак, алгоритм реанимационных действий предопределяет:

1. Обеспечение проходимости дыхательных путей.
2. Начало искусственной вентиляции легких.
3. Начало закрытого массажа сердца.

что при применении болевых и удушающих приемов они неизбежны. Однако, прежде чем применять эти знания на практике, необходимо усвоить важнейшие принципы оказания первой помощи в критической ситуации.

1. Незамедлительно вызовите врача или скорую помощь.
2. Независимо от ситуации ни в коем случае нельзя делать то, что может навредить пострадавшему.
3. Не делайте то, чего не умеете.
4. Ваша задача состоит в том, чтобы, поддерживая жизнь пострадавшего, дожидаться врача.

Состояния, при которых может потребоваться реанимация и оживление, описаны выше.

В дополнение к знаниям об оказании первой медицинской помощи, когда необходимо использовать навыки оживления, вы можете использовать знания о реанимации, накопленные в традиционной восточной медицине. В ней применяются следующие техники:

1. Капо — знания о принципах и владение наукой реанимации.
2. Катсу — знания основных методов реанимации.
3. Аммо — традиционный японский массаж.
4. Кэйко-маэдзанчин — точечный массаж для воздействия на потоки ки.
5. Сэйкоцу — первая помощь при травмах и шоке с помощью постукиваний и прижатий.
6. Сэйфуку — первая помощь методами рефлексотерапии.
7. Сэйтэй — система точечного массажа в сочетании с дыхательными и физическими упражнениями.
8. Тсубо — массаж точек на позвоночнике и суставах.
9. Пиатсу — давление пальцами.
10. До-ин — самомассаж.

## КАППО И КАТСУ — НАУКА И ИСКУССТВО ОЖИВЛЕНИЯ

**В** системе боевых искусств и единоборств давно работают обширные знания, в том числе и в области реанимации и оживления. Конечно, они не могут в полной мере заменить современную медицину, однако и пренебрежение этими знаниями представляется нам неблагоприятным. Мы имеем в виду традиционную народную систему, доказавшую свою эффективность на практике, которая в совокупности с научными знаниями может оказаться очень полезной. В японских боевых единоборствах это искусство известно под названиями каппо и катсу.

---

*Само по себе существование Симаэ-эндоу — искусства, или техники, удущения — неразрывно связано с необходимостью знаний и умений по реанимации и оживлению как с использованием современной медицины и традиционных знаний, так и с помощью традиционных японских каппо (наука реанимации) и катсу (искусство оживления). Долгое время искусство оказания первой помощи или реанимации, практикуемое в боевых единоборствах, сохранилось в тайне и практически оказывалось закрытым для непосвященных.*

---

Необходимо уметь использовать эти знания при возникновении любой кризисной ситуации, тем более



В традиционной японской технике оживления катсу выделяют следующие направления:

1. **Аге-катсу** — верхнее восстановление или первая помощь при потере сознания от ударов в голову.
2. **Мисен-катсу** — первая помощь при носовом кровотечении.
3. **Коко-катсу** — оживление дыхания при рефлекторной остановке дыхания при ударе в солнечное сплетение.
4. **Кетоцу-катсу** — оживление сердца при ударах в область сердца, сонной артерии и при шоке.
5. **Танден-катсу** — оживление центра.
6. **Сасои-катсу** — оживление при ударах в живот.
7. **Дзиндзо-катсу** — оживление почек при ударах в область почек и поясницы, после бросков.
8. **Кин-катсу** — восстановление после удара в пах.
9. **Дакиси-катсу** — оживление при утоплении.
10. **Киай-катсу** — оживление с помощью звука.

В основе большинства восточных техник оказания реанимационного воздействия лежит принцип соответствующего раздражения необходимых рефлекторных точек на теле человека, которые, в свою очередь, стимулируют восстановление необходимых жизненных функций человеческого организма.

Для правильного оказания помощи методами катсу\* и применения искусства каншо следует учитывать следующие факторы:

\* С древних времен известно предание, что одним из способов обучения боевым искусствам был обязательный обряд посвящения ученика в учителя, когда против испытуемого применялся удрушающий прием с последующим оживлением. Эта практика, безусловно, оказывала сильнейшее эмоциональное воздействие не только на испытуемого, но и на всех учеников.

- 1) момент воздействия;
- 2) место воздействия;
- 3) способ воздействия;
- 4) сила воздействия.

В основе этой методики лежат китайские философские представления о жизненной энергии ци, системе взаимодействия различных сил и состояний и тысячелетний опыт традиционной восточной медицины.

## Послесловие

Эта книга посвящена системе искусства рукопашного боя спецназа КГБ. Каждому известно, что цели и задачи определяют способы и средства их достижения и решения.

Система рукопашного боя КГБ при всей своей простоте и доступности много раз находила подтверждение своей эффективности на практике. Однако ее простота в значительной степени является лишь кажущейся. В действительности в этом виде боевого искусства содержится много секретов и сокровенных тайн. И именно эта часть рукопашного боя зачастую была недоступна окружающим. После выхода в свет моих книг «Защита от ножа по системе спецназа КГБ», «Метание холодного оружия по системе спецназа КГБ», «Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ», а также после того, как я получил множество писем от читателей, мне стало ясно, что необходимо продолжить эту работу. Чтобы ответить на множество возникающих у читателей вопросов, и написана эта книга, посвященная особому разделу самой системы искусства рукопашного боя спецназа.

Объем материалов, который затронут в новой работе, таков, что практически по каждому из ее разделов можно написать еще не одну книгу. Кроме того, если не сделать этого сейчас, многое может оказаться утерянным навсегда. Эти знания сообрались тысячами людей по всему миру, систематизировались, обобщались и проведлись на практике. И результат их практического при-  
менения всегда превосходил ожидания.

В то же время в силу определенной специфики затрагиваемой темы и ввиду настоятельных рекомендаций значительная часть представленной в этой книге информации носит ограниченный характер. Однако этот пробел легко восполняется в работе с квалифицированными инструкторами в случае вашего поступления на службу в подразделение, предназначенные для выполнения специальных заданий. Туда, где обучение специальной боевой технике обязательно сопровождается работой по нравственному и моральному воспитанию.

В то же время информация из ряда разделов книги может использоваться самым широким кругом читателей с целью поддержания здоровья, восстановления душевной и физической гармонии и психического равновесия или при занятиях другими видами спорта. Наступило время непрерывной учебы. Ибо, как говорил великий полководец Александр Суворов: «Тяжелого в учении — легко в бою».

*Мне хотелось бы выделить особую благодарность за советы и замечания при работе над этой книгой моему учителю, другу и бывшему коллеге по службе в КГБ СССР В. И. Самойлову, основателю школы русского рукопашного боя «Крадо» и одному из лучших специалистов в нашей стране по системе рукопашного боя и обеспечения физической безопасности высших должностных лиц на всем постсоветском пространстве, обладателю 8-го дана.*

*Я искренне благодарен за помощь и советы при создании книги инструкторам и тренерам Т. А. Матафонову (2-й дан), Г. В. Казачкову (4-й дан), Е. И. Глебову (4-й дан), директору спорткомплекса «Олимп», депутату ГДК А. Г. Брызжак, а также выполнявшим фотографические иллюстрации к этой книге С. А. Высотину, Г. В. Казачкову и И. Г. Трапезниковой.*

## Словарь терминов

**Акупрессура** — точечный массаж.

**Вада-но-канку** — понимание быстрых и медленных движений.

**Дансин** — внутреннее состояние боевой готовности в ката.  
**Диафрагма** — мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной.

**Дыхание** — совокупность процессов, обеспечивающих газообмен организма с внешней средой.

**Дыхательный объем** — количество воздуха, поступающего в легкие за один вдох.

**Ибуки** — глубокое внутреннее дыхание.

**Ин-е** — четкое разделение и различные активных и пассивных действий.

**Йой-но-кисин** — собранность и готовность.

**Натарэ** — поверхностное дыхание.

**Натарэ дай** — дыхание без задержки.

**Каппо** — искусство оживления.

**Катсу** — методы оживления.

**Кетопу-кату** — оживление сердца.

**Кэйко-маэдансин** — точечный массаж для усиления ки.

**Ки (ин)** — внутренняя энергия.

**Киай** — максимальная концентрация, сопровождаемая

резким выдохом и громким криком.

**Киай-кату** — оживление с помощью звука.

**Ко-ко** — полное дыхание.

**Коко-кату** — оживление дыхания.

**Натарэ-шо** — дыхание с задержкой.

**Нами-дзюдзи-дзимэ** — удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз.

**Окури-эри-дзимэ** — удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.

**Пранаица** — наука о контроле дыхания.

**Реанимация** — возвращение к жизни.

**Ре-тэ-дзимэ** — удушающий прием обеими руками.

**Санкаку-дзимэ** — удушающий прием ногами «треугольник».

**Симэ-вадза** — техника удушающих приемов.

**Симэ-джиксу** — техника удушений.

**Содэ-гурума-дзимэ** — удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрепивая руки.

**Сэйкоцу** — рефлексотерапия в критической ситуации.

**Сэйтэй** — комплексная лечебная система, состоящая из дыхательных, физических упражнений в сочетании с рефлексотерапией.

**Тай-но-синсюку** — фазы напряжения и расслабления.

**Тандэн** — нижняя часть живота.

**Тикирано кеску** — точное следование ритму боя и перемещениям.

**Тэнтэ** — макушка головы.

**Хаара** — диафрагма.

**Хадака-дзимэ** — удушение сзади предплечьем с помощью плеча и руки с приложением силы к затылку.

**Тякутан** — медитативный аспект визуализации противника.

**Цунь** — мера длины в рефлексотерапии, равная длине средней фаланги указательного пальца.

**Уширо-дзимэ** — удушение сзади предплечьем с помощью плеча и руки.

**Шиагсу** — надавливание пальцами.

**Чжень-цзю** — иглокалывание и прижатие.

**Эмбусэн** — точное соблюдение схемы перемещения в ката.



## Библиография

1. *Абаев Н. В.* Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. — Новосибирск: Наука, Сиб. отделение, 1989.
2. *Анатомия человека.* — М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Бадмаев П.* Основы врачебной науки Тибета. Жун-Шин. — М.: Наука, 1991.
4. *Бург Н. А.* Заболевания органов дыхания и их предупреждение. Чувашское книжное издательство. — Чебоксары, 1974.
5. *Военная мысль античности: сочинения древнегреческих и византийских авторов.* — М.: АСТ, 2002.
6. *Вольф Х.* Дзюдо. Техника самообороны. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
7. *Гаврилов Л. А.* Может ли человек жить дольше? — М.: Мысль, 1985.
8. *Гримак Л. П.* Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. — М.: Политиздат, 1989.
9. *Давидовский В. С., Руквиццин Б. Н.* Обучение и тренировки дзюдоистов. — Минск: Подыма, 1989.
10. *Дель Ли.* От успеха к удовлетворению. Мудрость наставников из Гималаев. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.
11. *Дзоерти Д.* Все о Тай Чи Чуань. Пер. с англ. — М.: Эксмо, 2002.
12. *Дубровский С. В.* Практическое руководство по мануальной медицине. — М.: AISNA print, 2003.
13. *Дэйви Х. Е.* Японская йога. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.
14. *Жиу-Жигсу.* — М., 1909.
15. *Жуанцзю Цзын, Цю Да Юань.* Багуа Чжан. Энциклопедия. — М.: БУДО, 1996.
16. *Ибрагимова В. С.* Точечный массаж. — М.: Медицина, 1984.
17. *Исаев И.* Энергопрактики йоги и цигуна. — М.: ЭТП, 2002.
18. *История китайской философии.* — М.: Прогресс, 1989.
19. *Казми В. Д.* Лечение кислородом и микролементами. Селен, кремний, йод, железо. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.
20. *Кайзер Ю. и др.* Руки: рефлекторные зоны — массаж: Пер. с нем. — М.: Интерэксперт, 1998.
21. *Кано Д.* Кодокан дзюдо. — Ростов н/Д: Феникс, 2000.
22. *Карьер Ст.* Илзын для начинающих. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
23. *Колобов Ф. Т.* Дыхание по Бутейко. — М.: АСТ, 2004.
24. *Колтунец М. И.* Самооборона: самоучитель. — Ростов н/Д: Феникс, 2003.
25. *Красулин И. А.* Жесткий питу. Управление жизненной энергией в практике боевых искусств. — М.: Энергоатомиздат, 1992.
26. *Кунер К.* Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. — М.: Физкультура и спорт, 1976.
27. *Марышин Ю. Е.* Современное карате. — М.: АСТ, 2002.
28. *Мисутин А. А.* Активное долголетие. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

29. *Наджинов О. К.* Пульсовая диагностика. — М.: Профит Стэй, 2004.
30. Неотложная хирургическая помощь при травмах/ Под ред. Б. Д. Комарова. — М.: Медицина, 1984.
31. *Озолин Н. Г.* Путь к успеху. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
32. *Онид Л. П.* Самозащита без оружия. Сборник при-  
емов. — Кировоград, 1989.
33. Очерки методов восточной рефлексотерапии. Та-  
ваа Лувсан. — Новосибирск: Наука, 1991.
34. *Пак Чжэ Ву.* Су Джок терапия в экстренных ситуа-  
циях. — М.: Су Джок Академия, 2004.
35. *Падох С.* Искусство китайского целительства.  
Массаж, иглоукалывание, прижигание, дыхатель-  
ная гимнастика. — М.: Сфера, 2003.
36. *Пархомович Г.* Основы классического дзюдо. —  
Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993.
37. *Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г.* Учим-  
ся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-  
ПРЕСС, 2002.
38. *Самойлов В. И., Травников А. И.* Рукопашный бой  
спецназа КГБ. Учебно-методическое посо-  
бие. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.
39. Самозащита. Мини-энциклопедия. — М.: Аст-  
рель, АСТ, 2001.
40. *Самойлов В. И.* Теория и практика рукопашного  
боя. Учебно-методическое пособие. — СПб.: Кулыт-  
Информ-Пресс, 2005.
41. *Седов Ар. В., Седов Ал. В.* Здоровье и сила — в тво-  
их руках. — М.: Детская литература, 1967.
42. *Седов Ар. В., Седов Ал. В.* Сила и мужество. — М.:  
Детская литература, 1974.
43. *Стойковский Д. Н.* Рефлексотерапия: Справоч-  
ник. — Кишинев: Карта Молдовеняска, 1986.
44. *Тай Ж. Дзюдо.* — М.: Астрель, 2005.
45. *Тауберт А. В.* Китайский классический массаж. —  
СПб.: ИГ «Весь», 2004.

46. *Травников А. И.* Боевая техника УШУ. — Ростов  
н/Д: Феникс, 2005.
47. *Травников А. И.* Искусство самообороны. — Крас-  
нодар: Известия, 2002.
48. *Травников А. И.* Как защитить себя на улице. —  
Ростов н/Д: Феникс, 2005.
49. *У Вэй Синь.* Цигун-терапия. — СПб.: Липпекрат,  
1992.
50. *Уакова Н.* Точечный массаж для начинающих. —  
М.: Симплиа, 2004.
51. *Фонтейн К., Казбоски У.* Альтернативная медици-  
на. — М.: ЭКСМО, 2005.
52. *Чегун В. Виг Чун.* Развитие энергии Ци. Кунг-  
Фу. — Молдова, Кишинев, ЧП «Старт», 1994.
53. *Чжун Юаньмин и др.* 18 способов тренировки  
тела и духа: оздоровительная гимнастика: Пер. с  
кит. — М.: Наука, 1991.
54. *Харрингтон П.* Дзюдо — полное иллюстрирован-  
ное руководство. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
55. *Шноренбергер К. К.* Терапия акупунктурой.  
Т. 1, 2. — М.: Валье, 2003.
56. *Шетинин М. Н.* Дыхательная гимнастика  
А. Н. Стрельниковой. — М.: Метафора, 2004.
57. *Breathing life.* Yogi condoux's pranayama yoga tech-  
niques. Capnot USA Books, Inc. 2004.
58. *Dunkenberger T.* *Tibetan Healing Handbook.* Lotus  
Press Shangri-La. USA. 2000.
59. *Judo.* Muller-Deck/ Lehmann. — Berlin, 1982.
60. *Ram Kumar E.R.* *Heal yourself with yoga.*  
Tataravevala. — Bombay, 1988.
61. *Shaolin Five Animals Kung-Fu.* By Doc-Fai Wong  
and Jane Hallander. Unique Publications. USA.

## Александр Травников

### ШКОЛА НОЖЕВОГО БОЯ



288 стр.,

84 × 108 1/32

Уникальное пособие для сотрудников силовых структур, основанное на недавно рассекреченном курсе оперативного карате спецназа КГБ, теперь доступно всем, кому интересны реальные боевые искусства и техники самообороны. Приемы, которые успешно использовали бойцы сильнейшего спецназа мира, теперь помогут вам защитить себя и своих близких. Из этой книги вы узнаете не только как дать отпор любому противнику, используя нож, но и как защититься от вооруженного ножом преступника, не используя оружие.

## Об авторе



Александр Травников — известный специалист в области прикладных систем боевых искусств, рукопашного боя и карате.

Стал широко известен после выхода серии книг по системе рукопашного боя спецназа и классическому карате: «Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ», «Дыхательное-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ», «Оперативное карате: боевое моделирование в системе подготовки рукопашному бою спецназа», «Карате для начинающих», «Как защитить себя на улице», «Искусство самообороны».

Воспитал много учеников, в том числе чемпионов России по карате и рукопашному бою.

В послужном списке автора служба в Воздушно-десантных войсках, КГБ СССР, работа начальником краевого управления одной из силовых структур Краснодарского края.

Обладатель черного пояса — восьмой дан. Руководитель школы Дзёсиндо «Путь непоколебимого духа». Руководитель научно-практической лаборатории при Краснодарской краевой общественной организации «Спортивные и боевые единоборства», сотрудники которой являются авторами более 50 книг и монографий по теории, истории, практике боевых искусств и вопросам безопасности.

В настоящее время Александр Травников преподаёт международное право в одном из высших учебных заведений, профессор, кандидат исторических наук, полковник запаса.



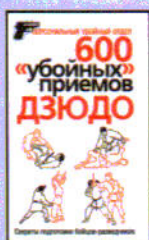
# СЕКРЕТЫ ПОБЕДЫ В ЛЮБОМ ПОЕДИНКЕ

Эта книга снимает гриф секретности с одного из самых важных разделов боевой подготовки спецназа КГБ.

Собранные со всего мира секретные техники подготовки и приемы боя на поражение с использованием «запрещенных» удушающих приемов становятся достоянием всех любителей и профессионалов боевых искусств.

Освоив дыхательно-энергетические комплексы и «запрещенные» техники удушающих приемов, вы повысите свою боевую эффективность, научитесь побеждать превосходящего вас по силе противника и быстрее восстанавливаться перед новым боем!

## Все книги серии «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ»



ISBN 978-5-17-062350-1



9 785170 623501

[www.p-evro.ru](http://www.p-evro.ru)

ИЗДАТЕЛЬСТВО

**ПРАЙМ**

ЕВРОЗНАК